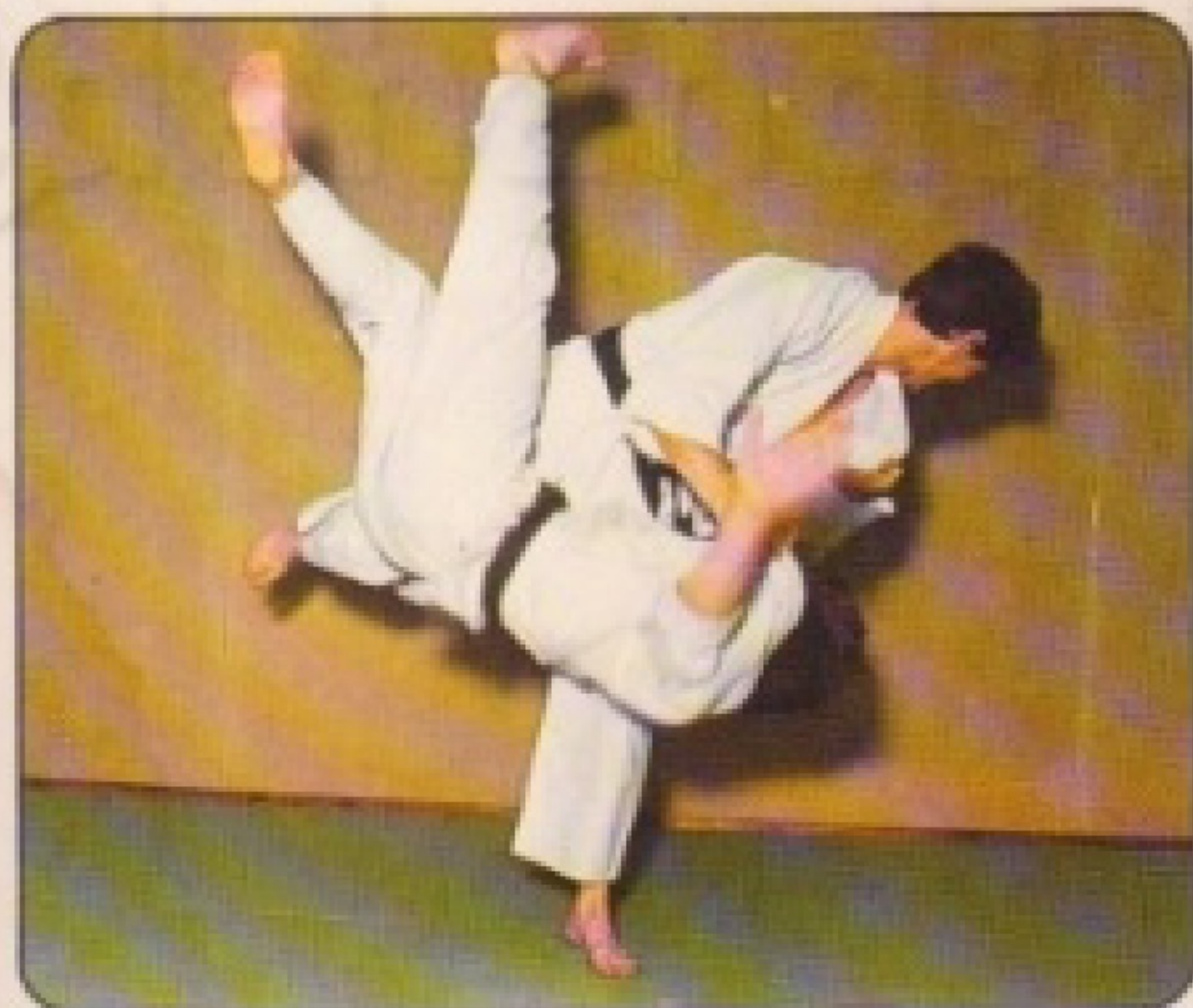


encyclopedie in beeld

judo

f.m. van haesendonck





F.M. VAN HAESENDONCK

JUDO

ENCYCLOPEDIE IN BEELD

ZESDE DRUK

S



© by N.V. Scriptoria, Antwerpen, 1974, vierde druk, 1976
Verantwoordelijke uitgever : N.V. Scriptoria, Belgiëlei 147, Antwerpen.

*Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotocopie, microfilm of op welke wijze ook
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

*No part of this book be reproduced in any form
by print, photoprint, microfilm or any other means
without written permission from the publisher.*

Wettelijk Depot : D/1980/0034/251

WOORD VOORAF

François van Haesendonck is een veteraan van het Belgisch Judo. Iedereen in zijn omgeving en zijn vrienden weten hoe hard hij gedurende deze 25 voorbije jaren gewerkt heeft ten voordele van het Judo-onderricht.

Het is mij een groot genoegen het voorbericht te schrijven voor deze uitgave. Zij geeft het werk van mijn vriend François niet enkel vaste vorm, maar combineert ook hetgeen sommigen verschillende methodes hebben genoemd en die in werkelijkheid slechts uitlegingen waren van het Judo, zoals dat aan ons Judoka's verkondigd werd door onze meester en stichter Jigoro Kano en zoals wij het sinds vele jaren beoefenen onder de efficiënte leiding van Meester Ichiro Abé 8° Dan en Meester Tokio Hirano 7° Dan.

Raymond Delforge 5° Dan
Voorzitter van de Belgische Judo Bond
Tweede Vice-Voorzitter en penningmeester
van de Europese Judo Unie en van de
Internationale Judofederatie

INHOUD

Voorwoord	5
Beenworpen	9
Handworpen	17
Heupworpen	23
Offerworpen	29
Combinaties	36
Overgangen (Tegenworpen)	53
Houdgrepen	65
Bevrijding houdgrepen	73
Wurgingen	87
Bevrijding wurgingen	101
Armklemmen	111
Bevrijding armklemmen	123
Bevrijding benen	133
Inkomen grondwerk	135
Valbreken	155
Ceremonie van de Kata's	158
NAGE-NO-KATA	159
KATAME-NO-KATA	171
KIME-NO-KATA	179
GONOSSEN-NO-KATA	193
JU-NO-KATA	201
KOSHIKI-NO-KATA	203
ITSUTSU-NO-KATA	205
GOSHINJITSU-NO-KATA	207
Graduaties	208
GOKIO KODOKAN	209
KAWAISHI-Methode (Werptechniek)	210
KAWAISHI-Methode (Controle techniek)	212
Indeling der Judotechnieken	215
Judoregels en houding	216
Judogeschiedenis	218
Sportvoeding	223
Sportvoeding, (De groep van vijf)	226
Sportmenu	228
Voeding - Wedstrijd - Conditie	229

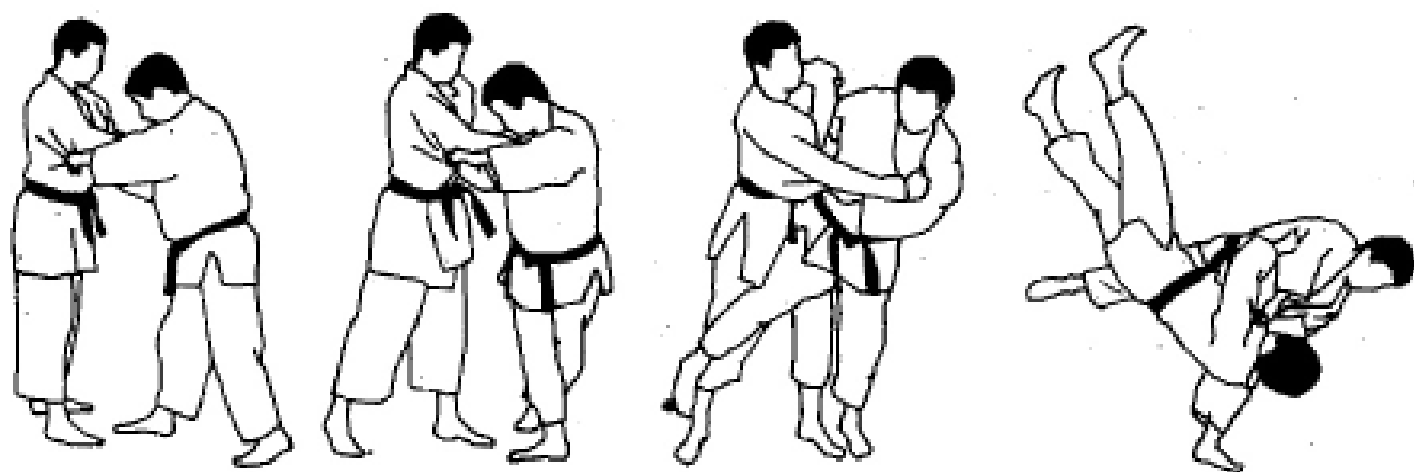
Sauna en sportconditie	230
Voethygiëne	231
Eerste hulp bij Judo-Ongevallen	232
Katsu	252
Competitiereglement	259
Woordenlijst	267
Trainingsvormen	270
Worpen in alfabetische volgorde	271
Nawoord	272



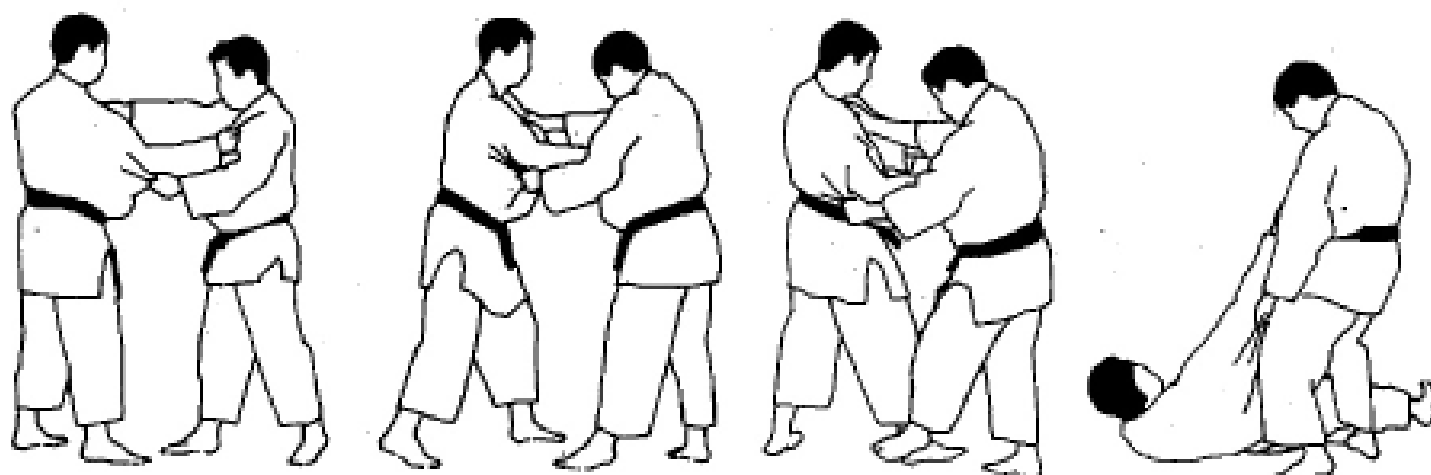
BEENWORPEN

- 1 ASHI-GURUMA / Beenrad
- 2 DE-ASHI-BARAI / Vooruitkomende voet vegen
- 3 HARAI-TSURI-KOMI-ASHI / Vegen van de voet af trekkend en oplichtend
- 4 HIZA-GURUMA / Knierad
- 5 KO-SOTO-GAKE / Kleine buitenwaartse haakworp
- 6 KO-SOTO-GARI / Kleine buitenwaartse haakworp
- 7 KO-UCHI-GARI / Kleine binnenwaartse haakworp
- 8 OKURI-ASHI-BARAI / Vegen van beide voeten
- 9 O-SOTO-GARI / Grote buitenwaartse maaiworp
- 10 O-SOTO-GURUMA / Groot buitenwaarts rad
- 11 O-SOTO-O-TOSHI / Grote buitenwaartse worp
- 12 O-UCHI-GARI / Grote binnenwaartse worp
- 13 SASAE-TSURI-KOMI-ASHI / Blokkeren van de voet al trekkend en oplichtend
- 14 UCHI-MATA / Binnenwaartse dijworp
- 15 UCHI-MATA / Binnenwaartse dijworp

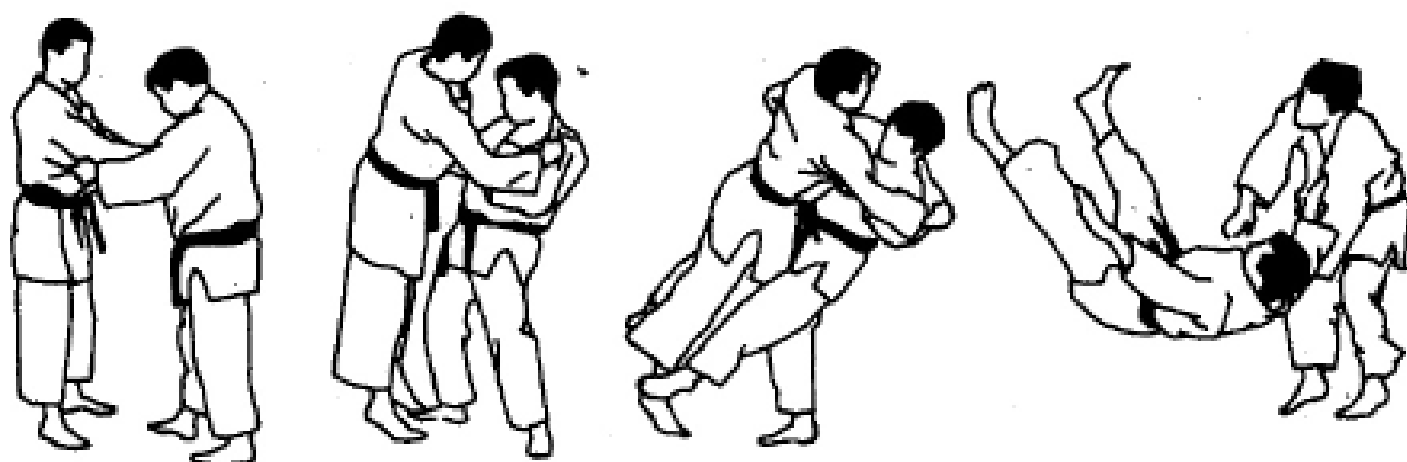
ASHI-GURUMA



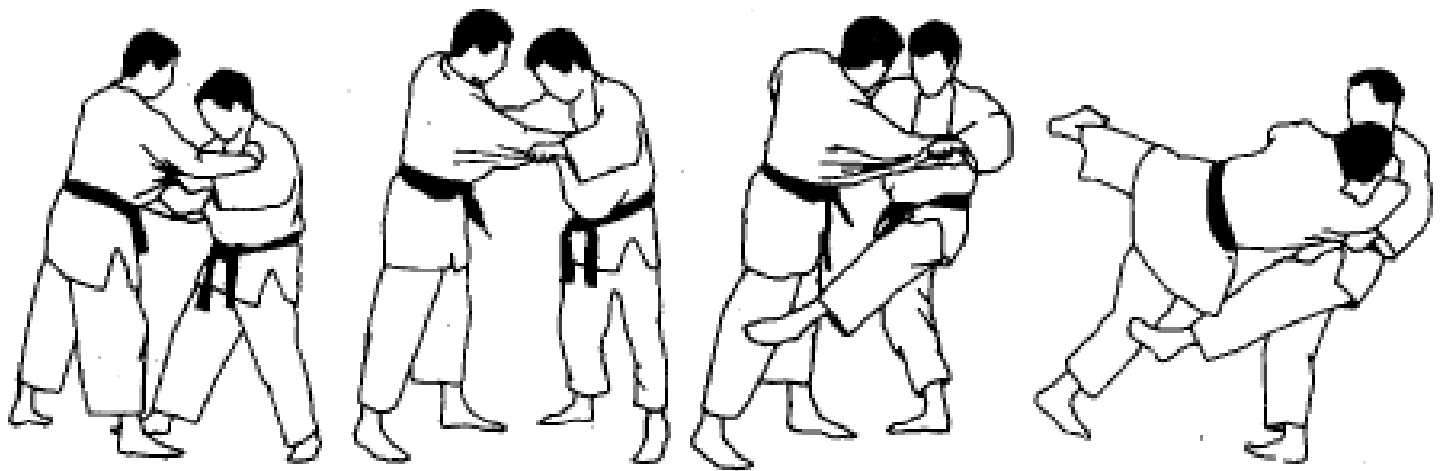
DE-ASHI-BARAI



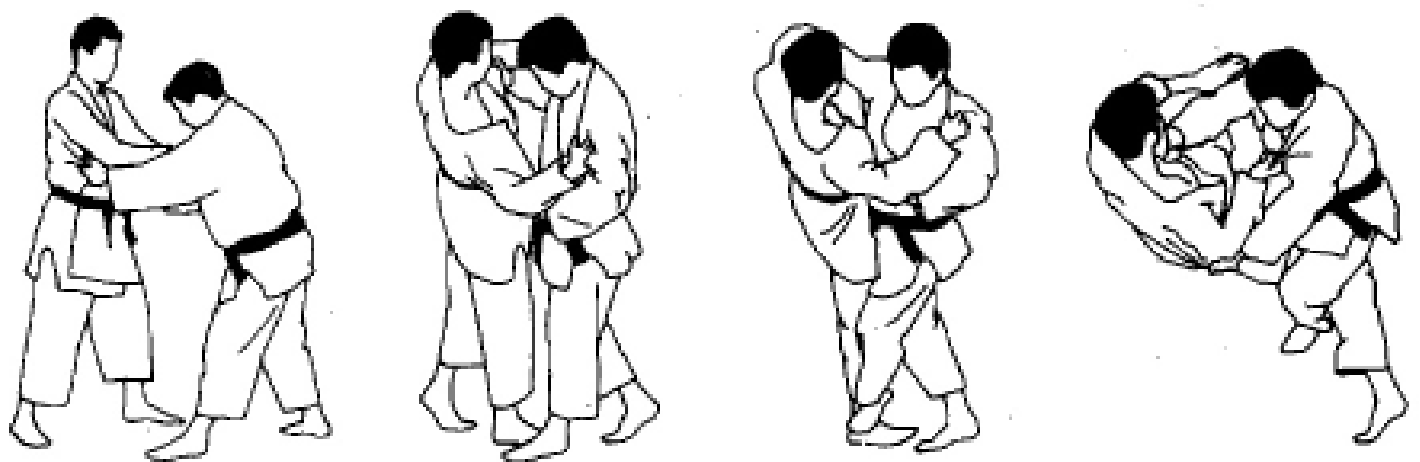
HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



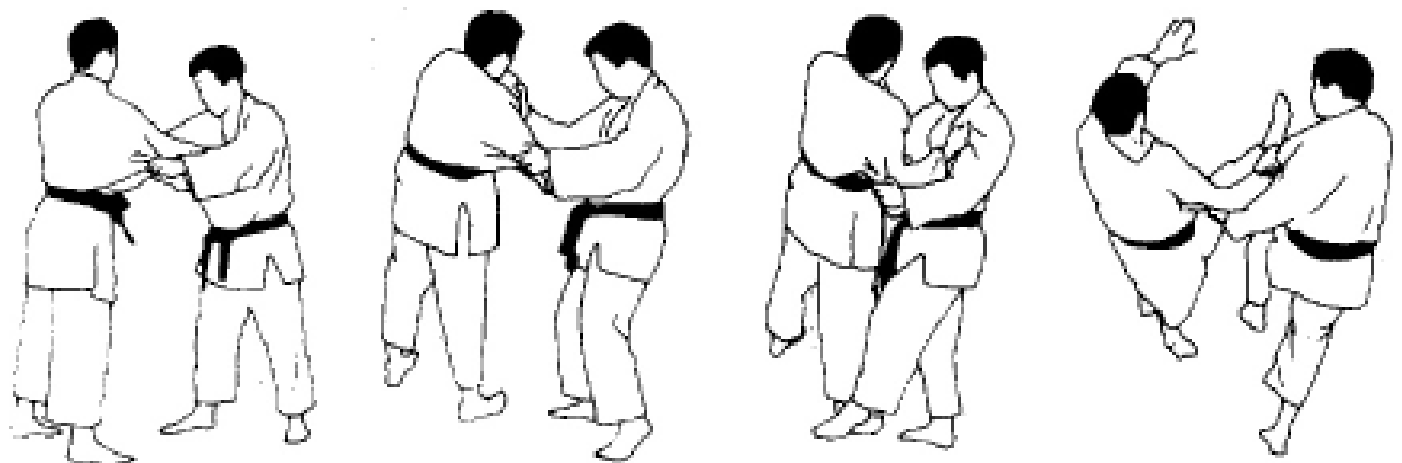
HIZA-GURUMA



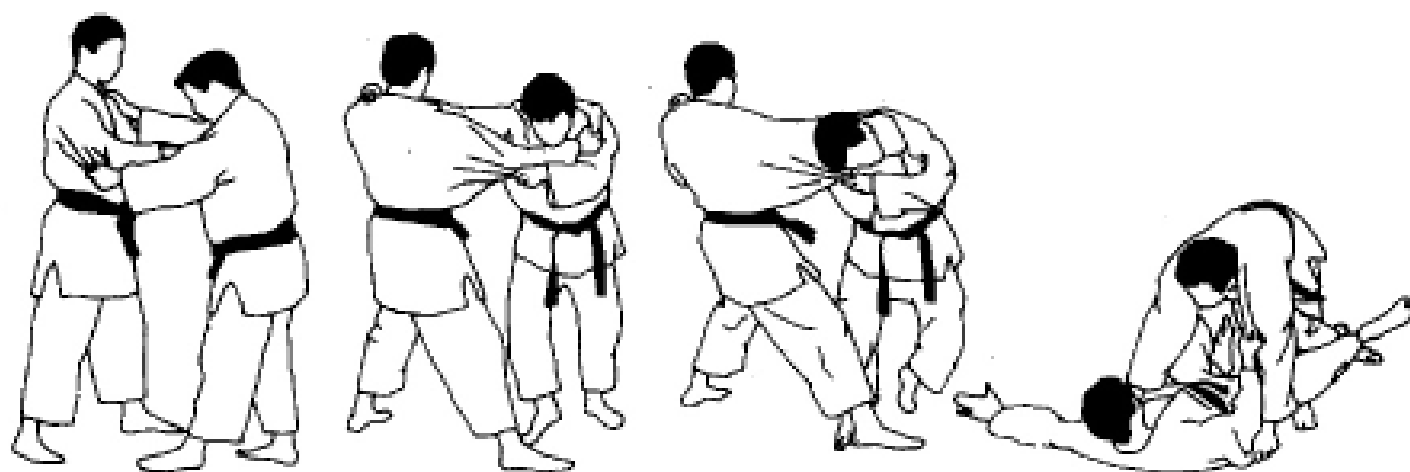
KO-SOTO-GAKE



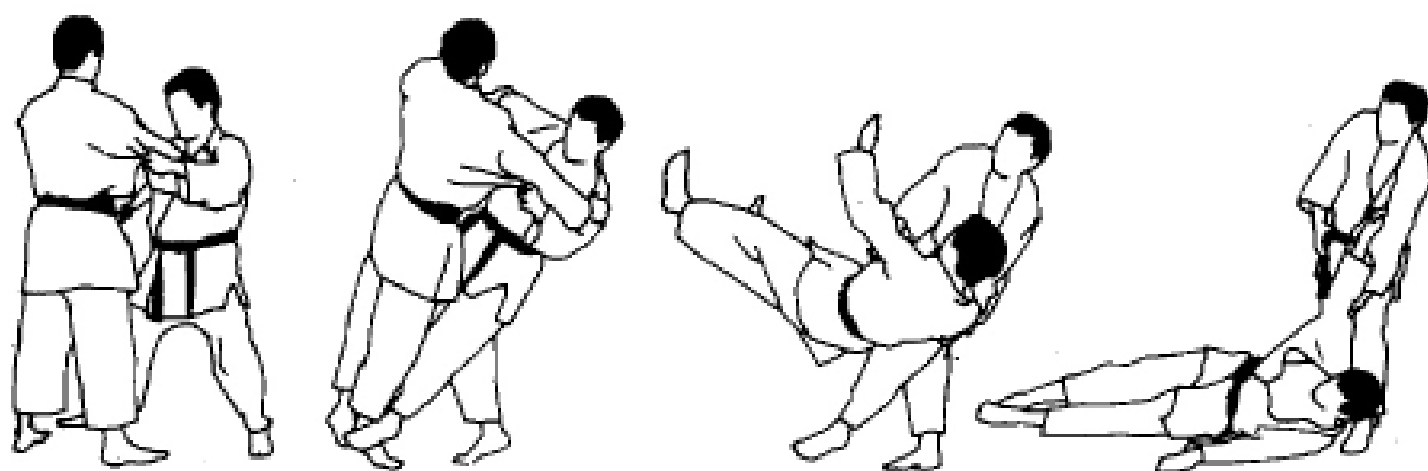
KO-SOTO-GARI



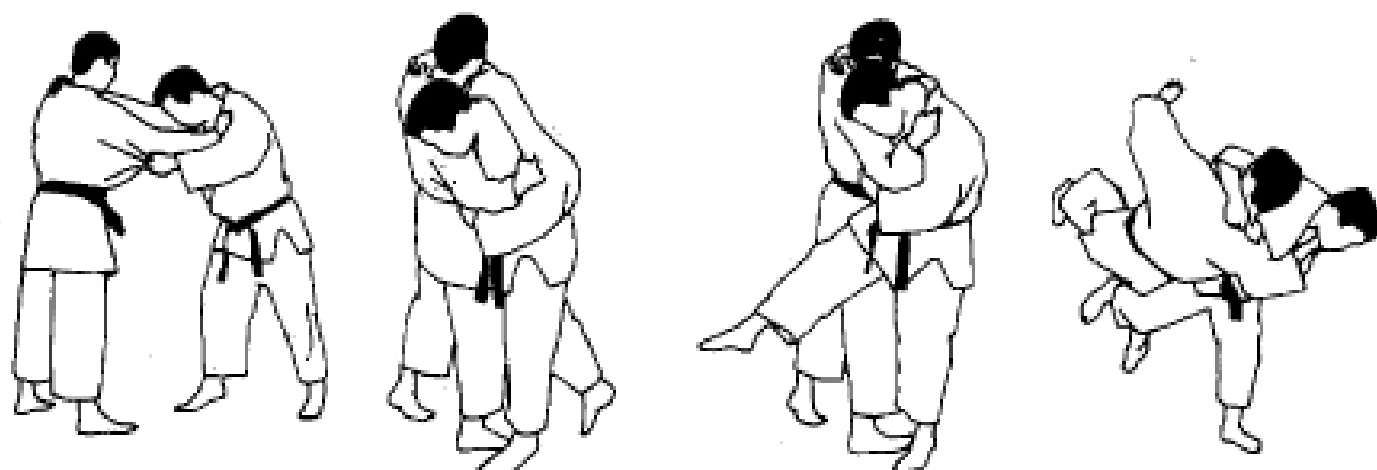
KO-UCHI-GARI



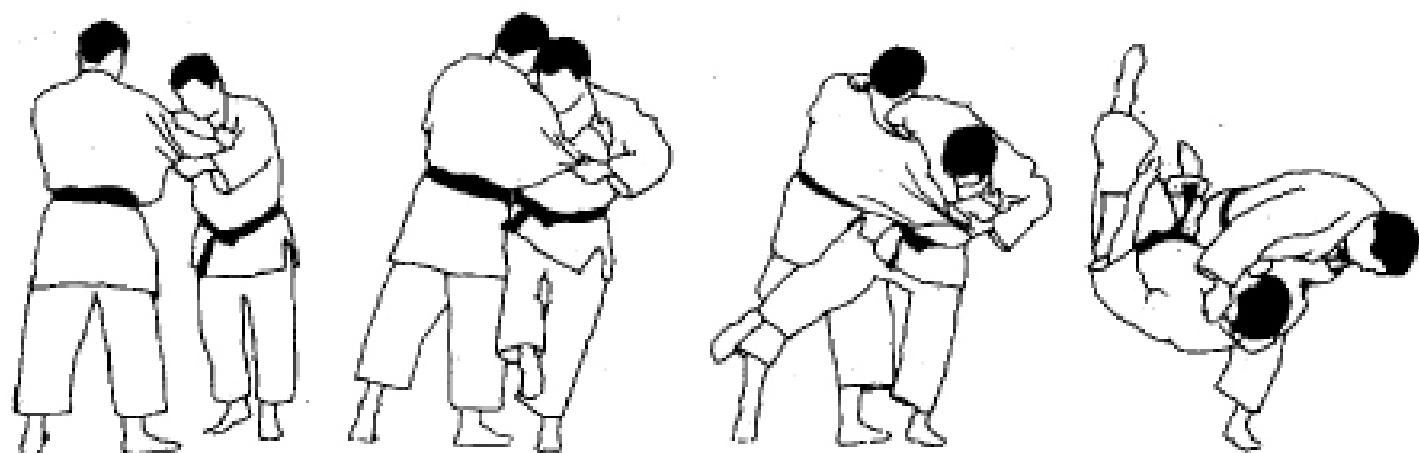
OKURI-ASHI-BARAI



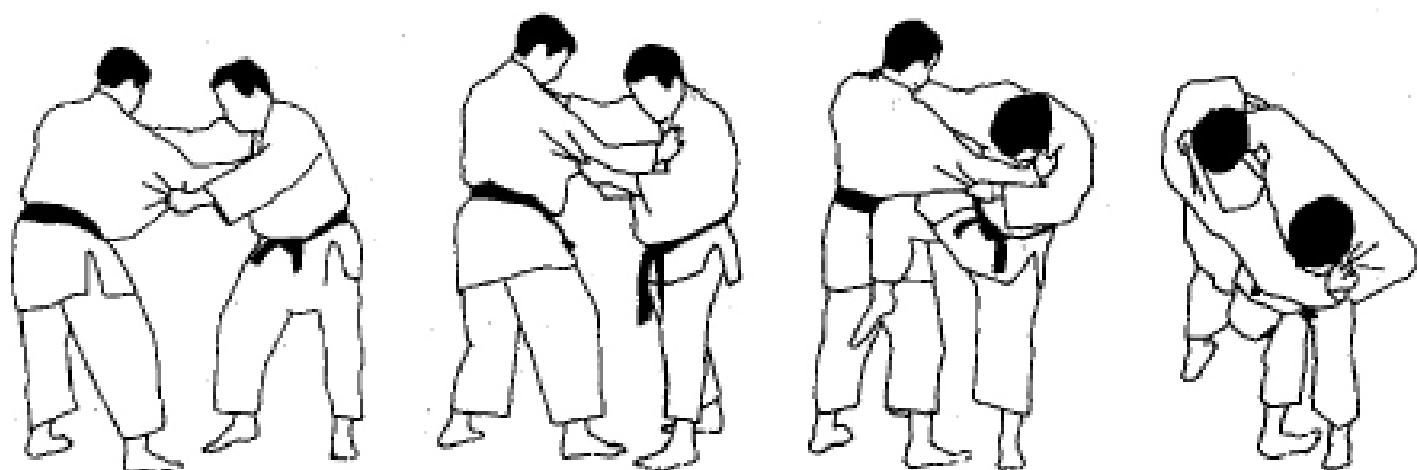
O-SOTO-GARI



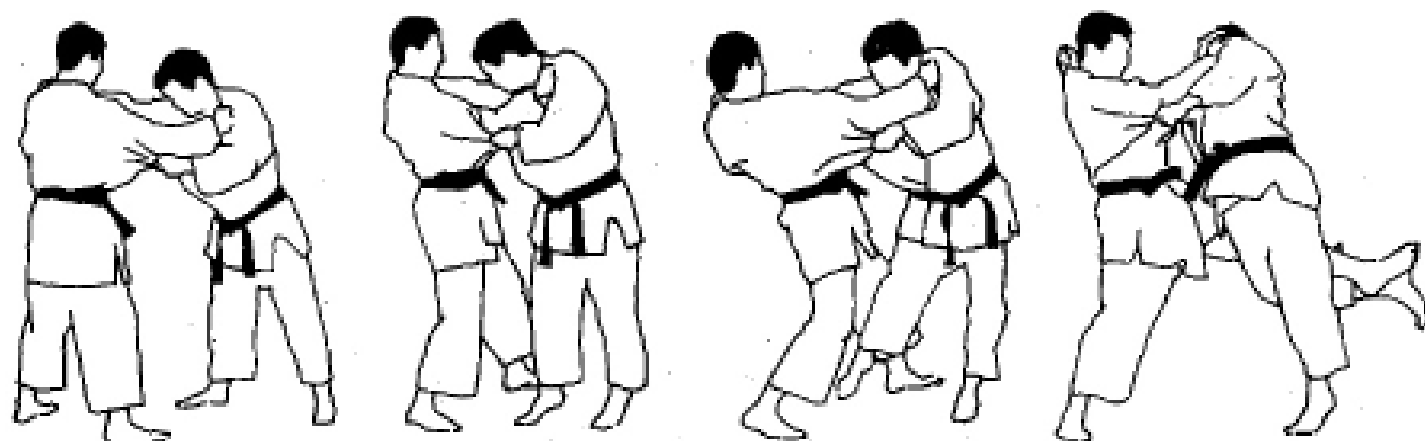
O-SOTO-GURUMA



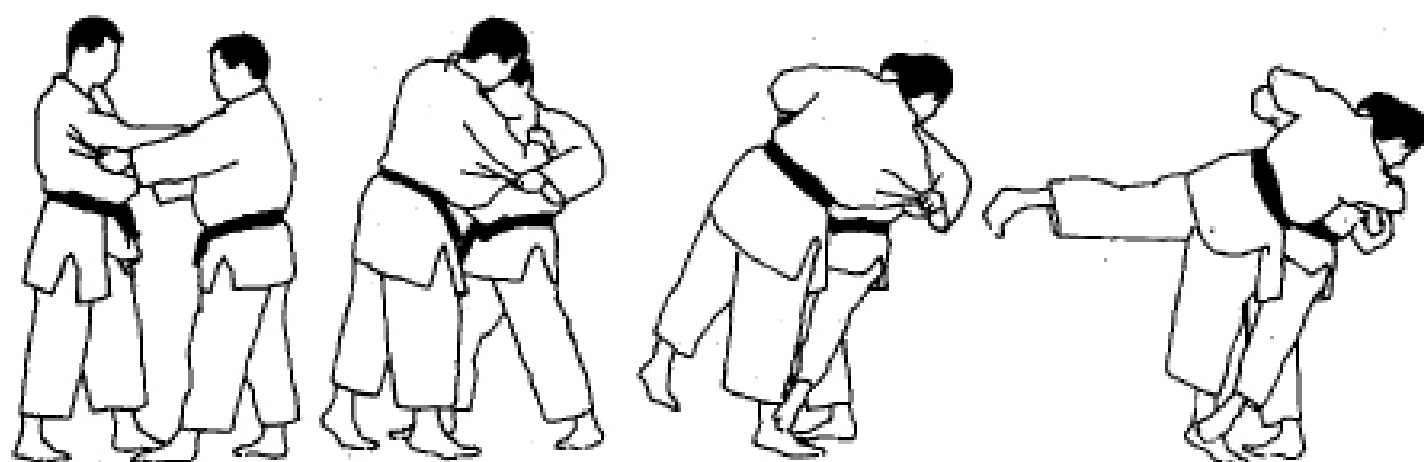
O-SOTO-OTOSHI



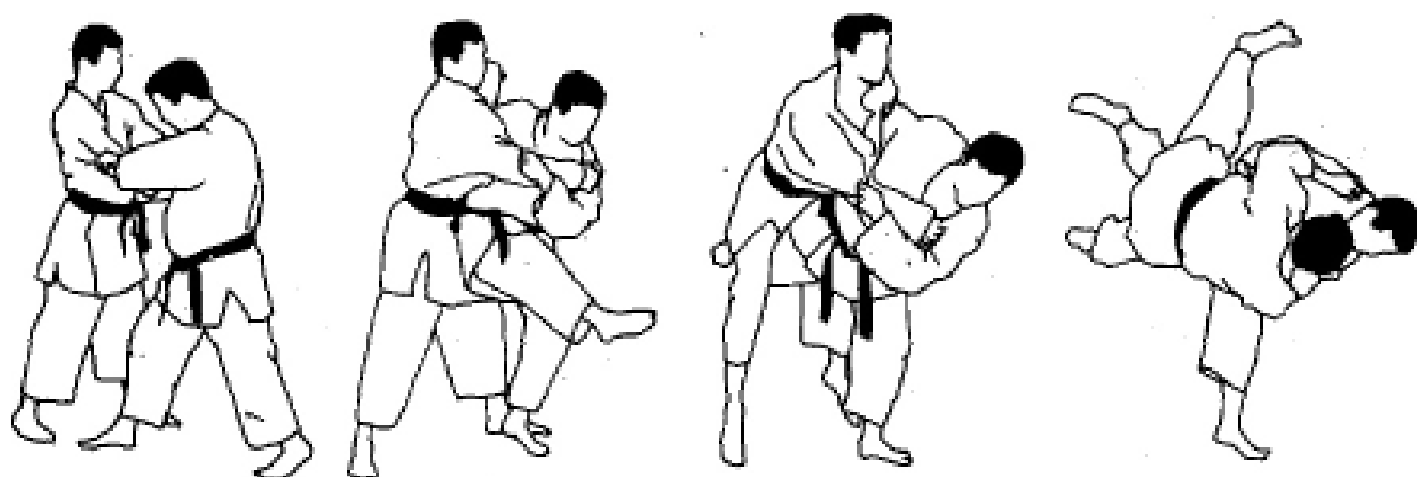
O-UCHI-GARI



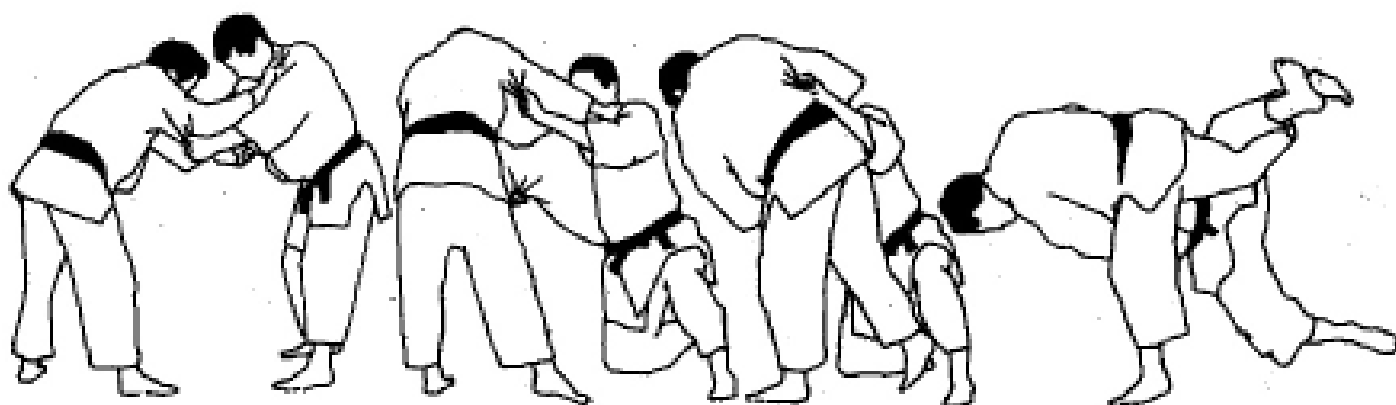
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

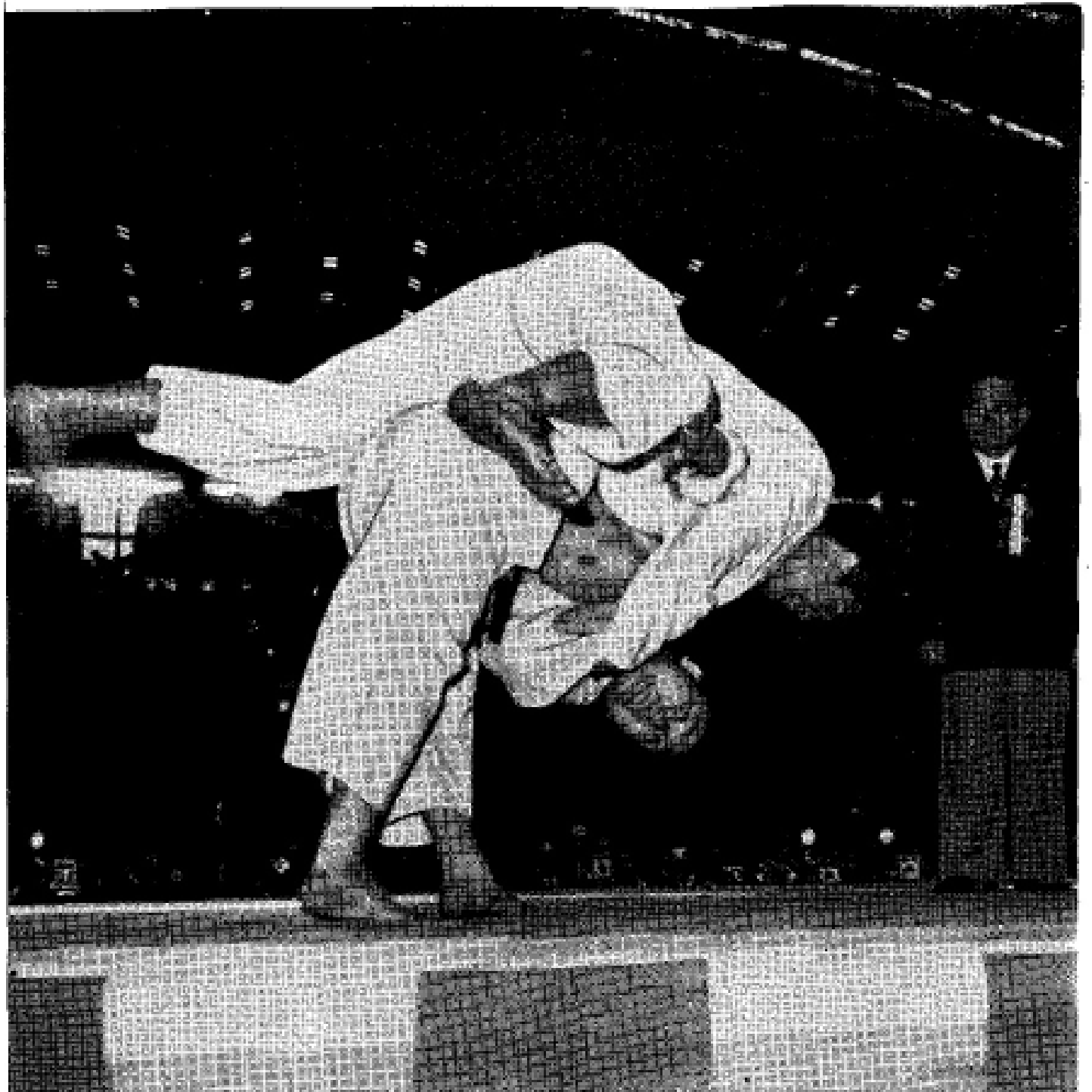


UCHI-MATA



UCHI-MATA

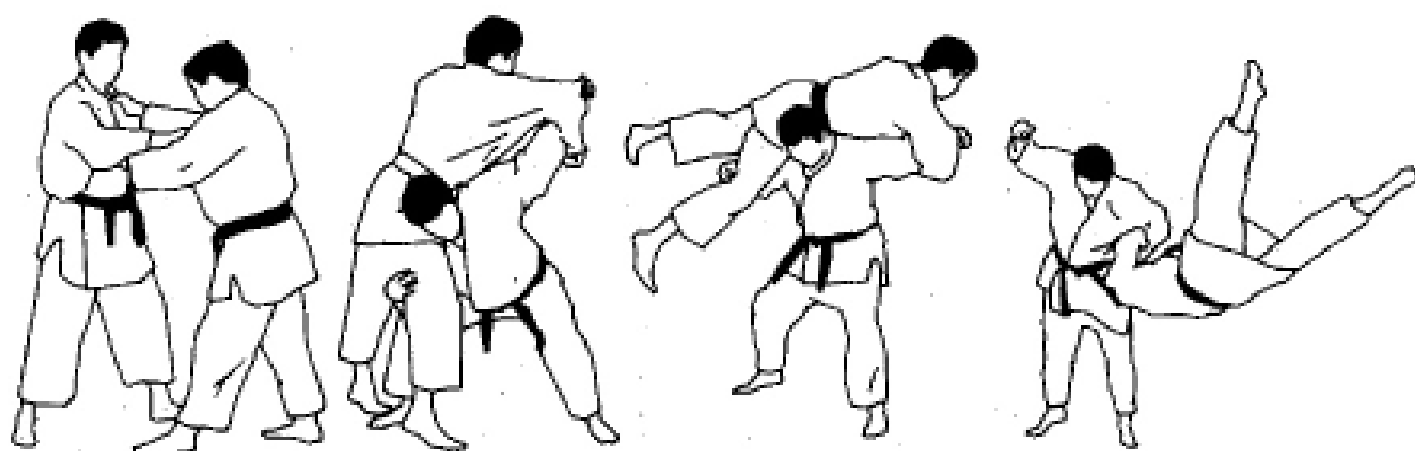




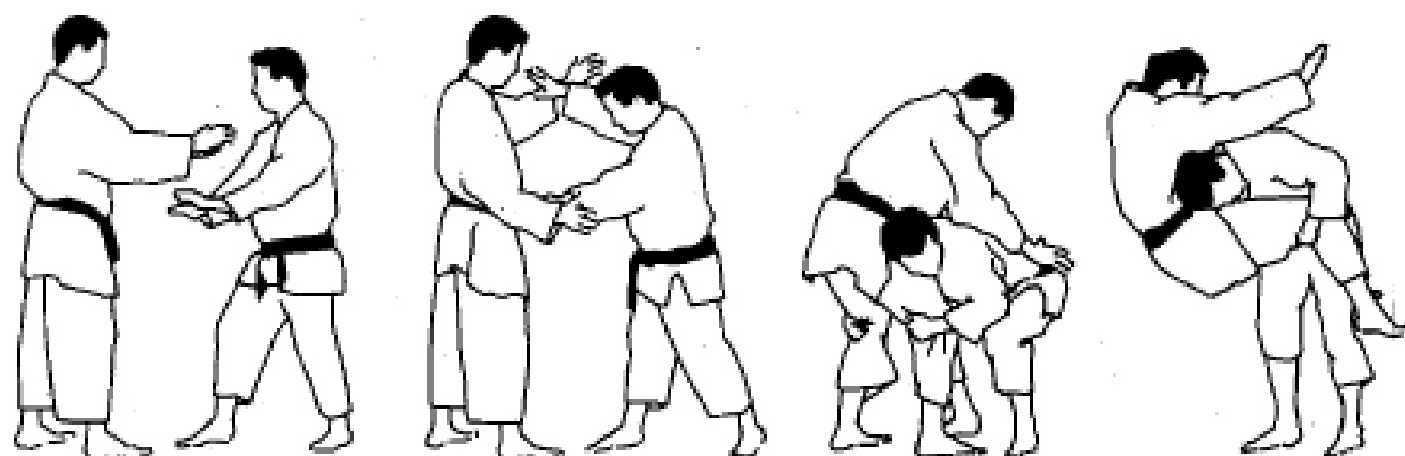
HANDWORPEN

- 1 KATA-GURUMA / Schouderrad
- 2 MOROTE-GARI / Met beide handen maaien
- 3 IPPON-SEOI-NAGE / Eén punt over de rug werpen
- 4 SODE-SEOI-NAGE / Mouw rug werpen
- ERI-SEOI-NAGE / Revers rug werpen
- MOROTE-SEOI-NAGE / Met twee handen rug werpen
- SEOI-OTOSHI / Rug vallen
- 5 SUKUI-NAGE / Lepel werpen
- 6 SUKUI-NAGE / Lepel werpen
- 7 SUMI-OTOSHI / Hoekworp
- 8 TAI-OTOSHI / Lichaam werpen
- 9 UKI-OTOSHI / Vlottende worp

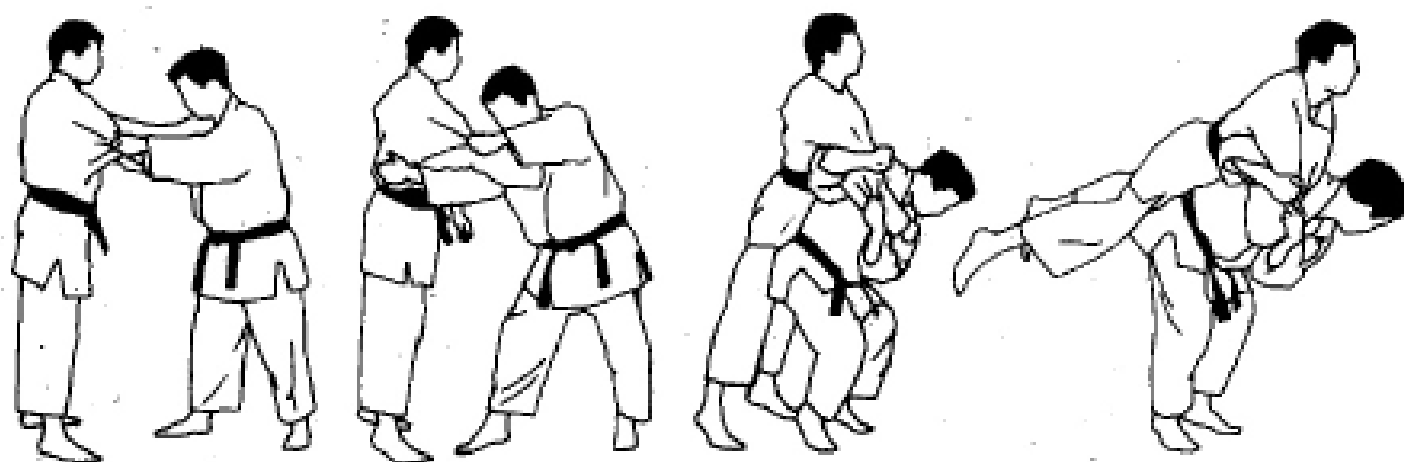
KATA-GURUMA



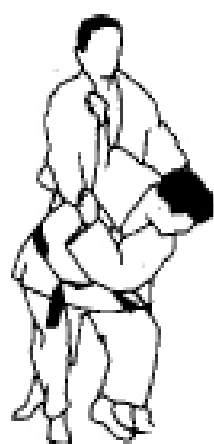
MOROTE-GARI



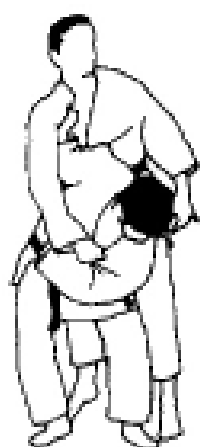
IPPON-SEOI-NAGE



SODE-SEOI-NAGE



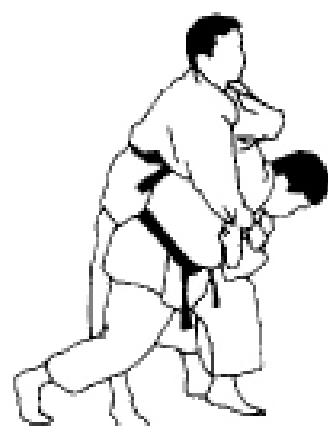
ERI-SEOI-NAGE



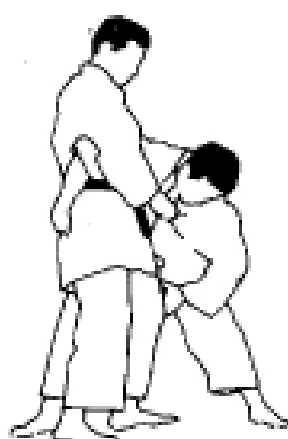
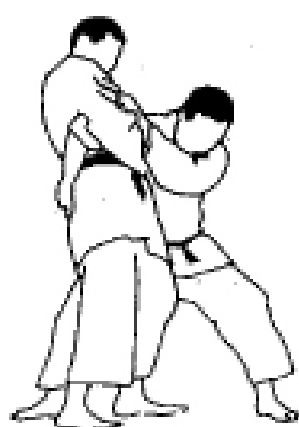
MOROTE-SEOI-NAGE



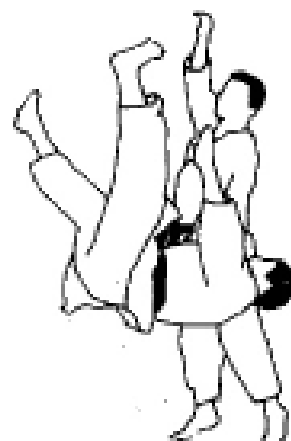
SEOI-OTOSHI



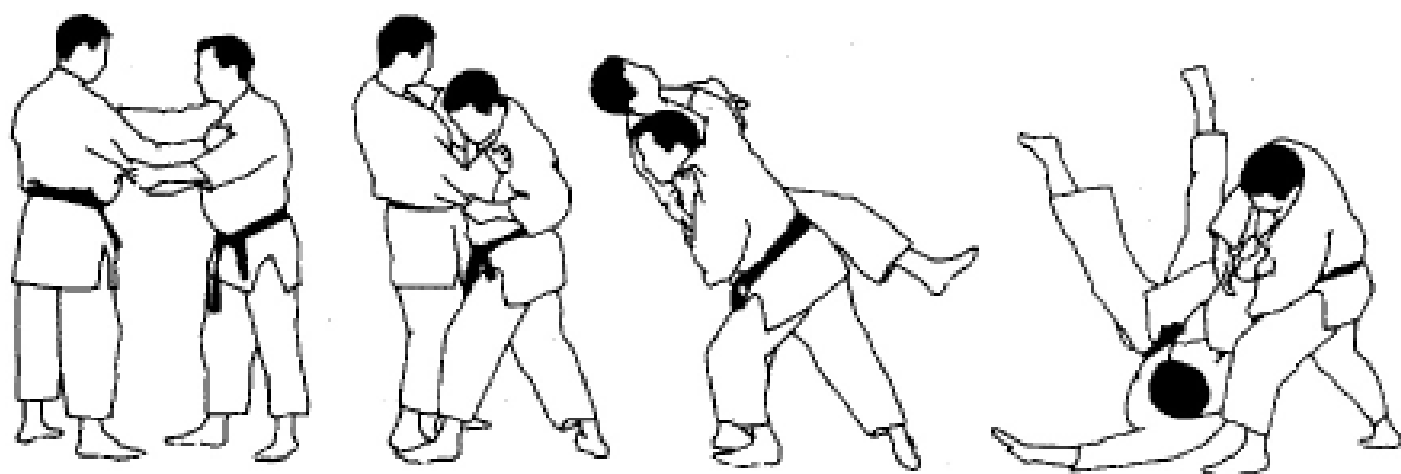
SUKUI-NAGE



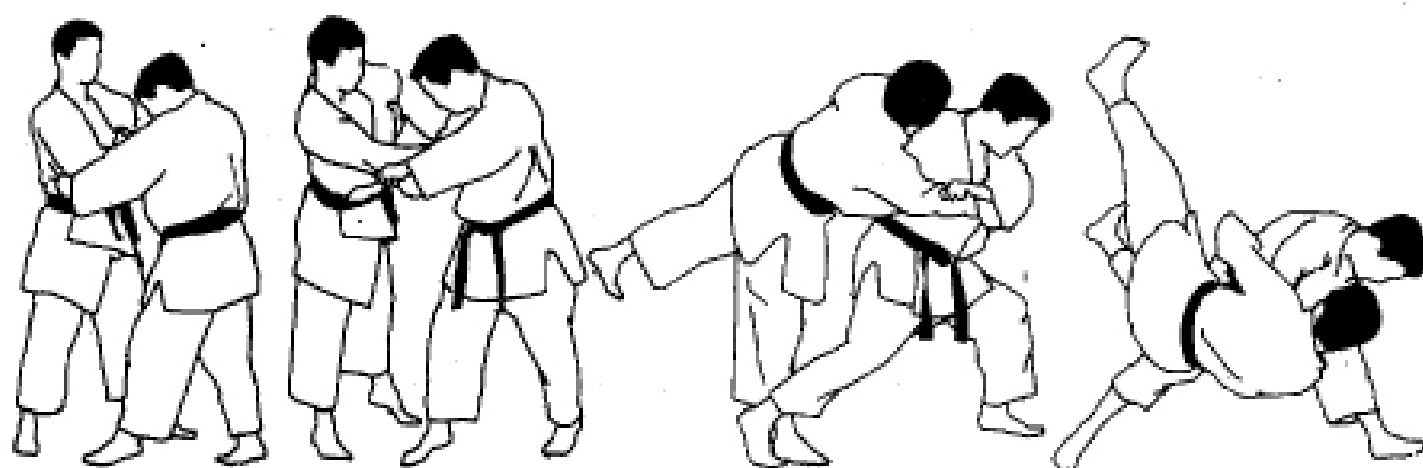
SUKUI-NAGE



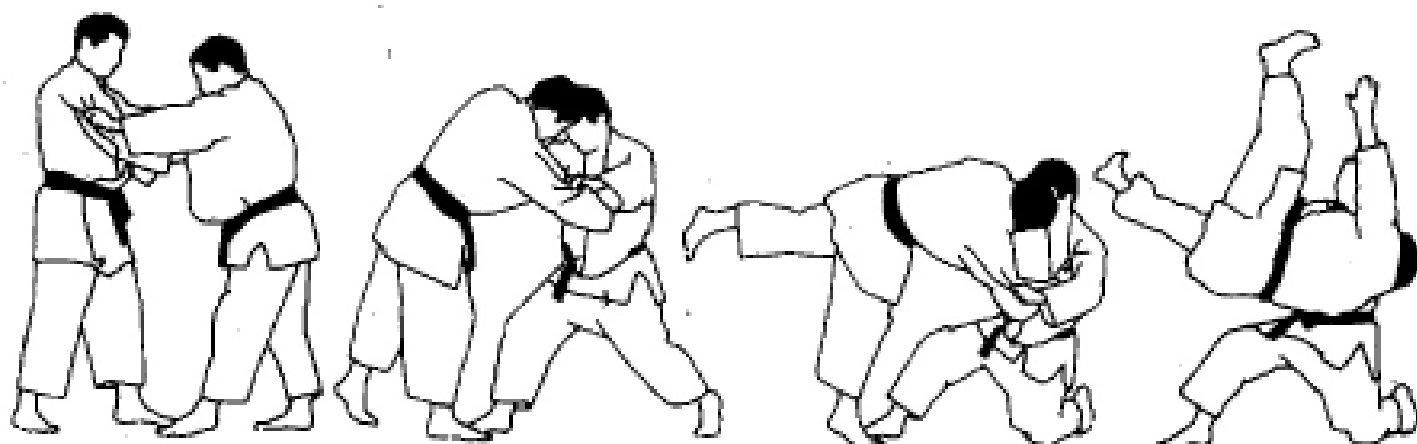
SUMI-OTOSHI



TAI-OTOSHI



UKI-OTOSHI

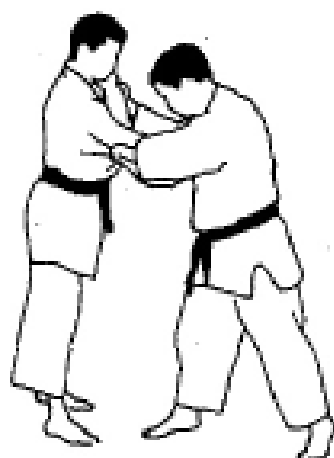




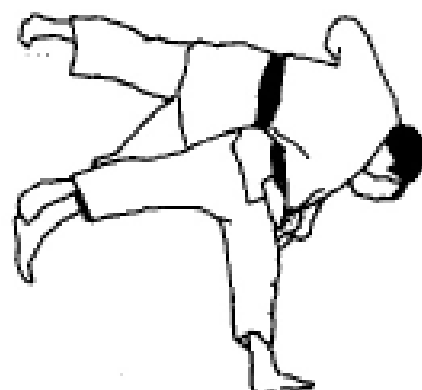
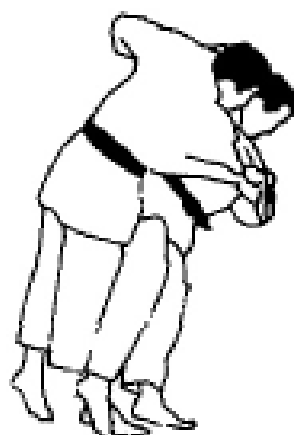
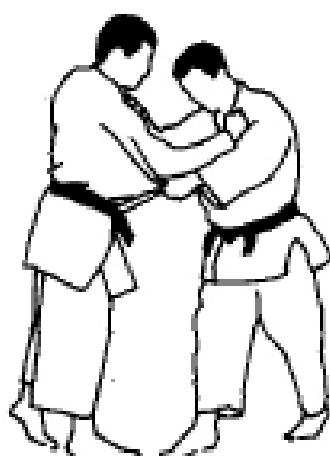
HEUPWORPEN

- 1 HANE-GOSHI / Springende heupworp
- 2 HARAI-GOSHI / Vegende heupworp
- 3 KOSHI-GURUMA / Heuprad
- 4 O-GOSHI / Grote heupworp
- 5 O-GURUMA / Groot rad
- 6 SODE-TSURI-KOMI-GOSHI / Mouw trekkend en oplichtend heupworp
- 7 KO-TSURI-GOSHI / Kleine heffende heupworp
O-TSURI-GOSHI / Grote heffende heupworp
- 8 TSURI-KOMI-GOSHI / Heupworp al trekkend en oplichtend
- 9 UKI-GOSHI / Vlottende heupworp
- 10 USHIRO-GOSHI / Achter heupworp
- 11 UTSURI-GOSHI / Omkerende heupworp
- 12 YAMA-ARASHI / Bergstormworp

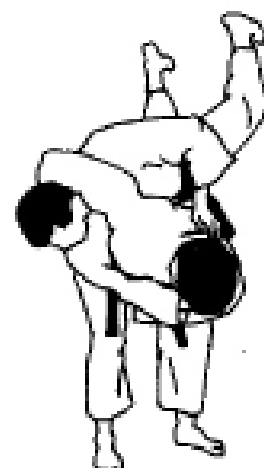
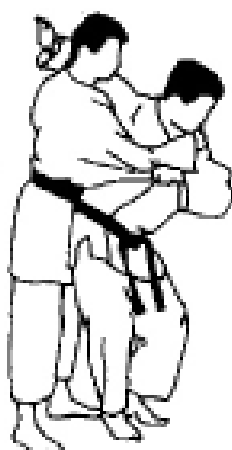
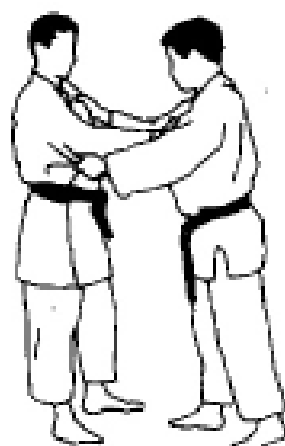
HANE-GOSHI



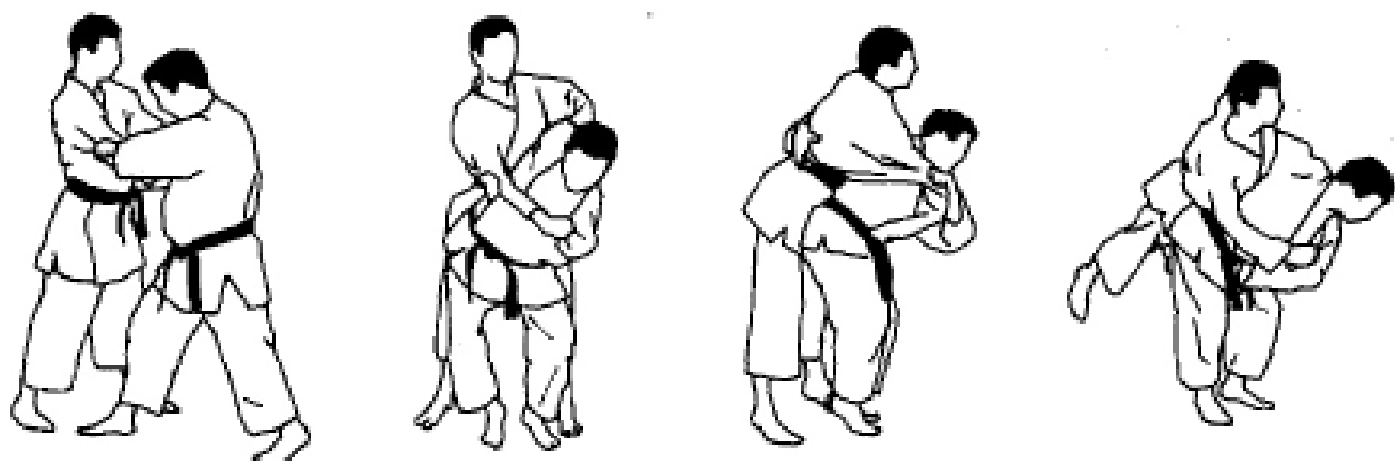
HARAI-GOSHI



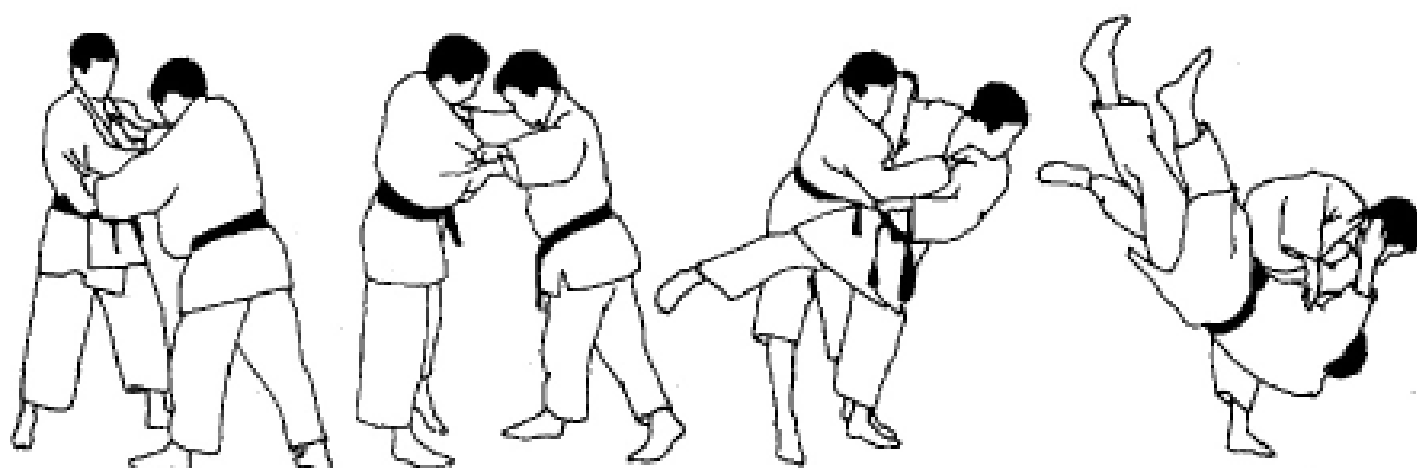
KOSHI-GURUMA



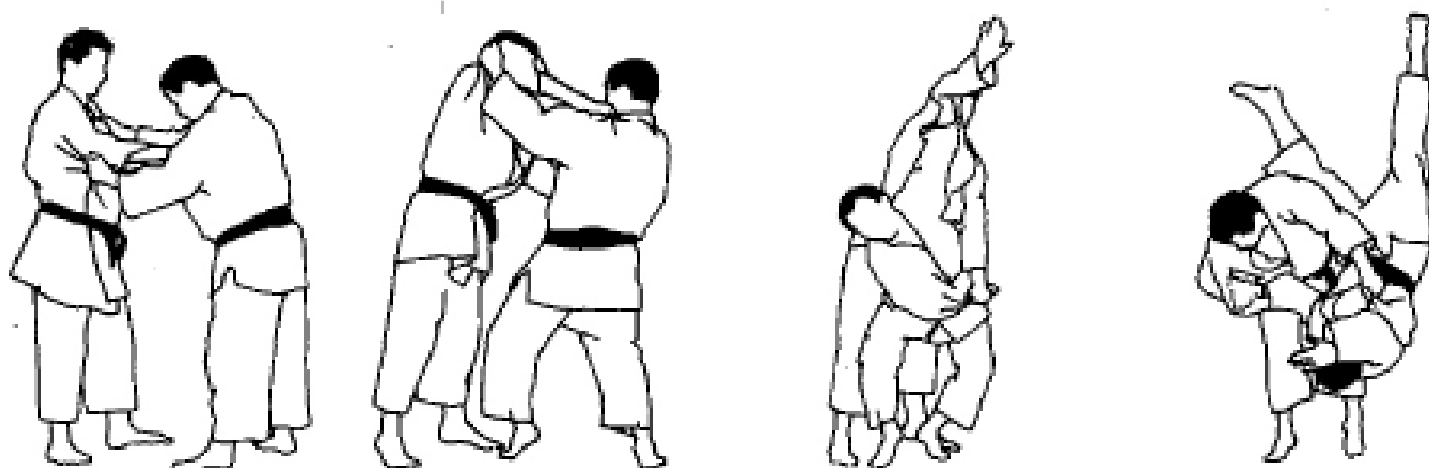
O-GOSHI



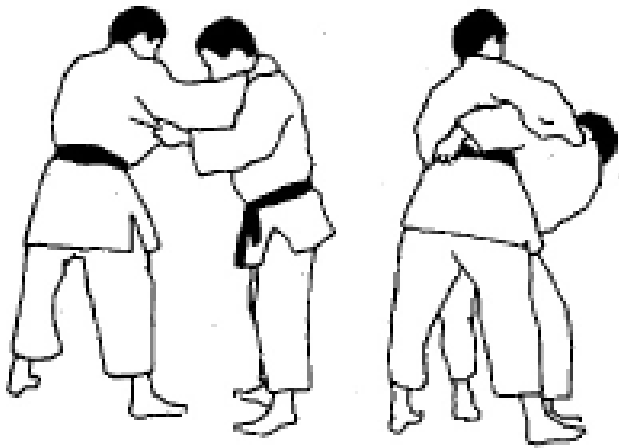
O-GURUMA



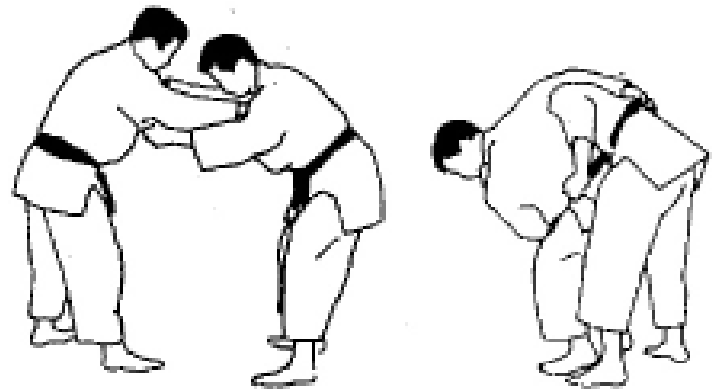
SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



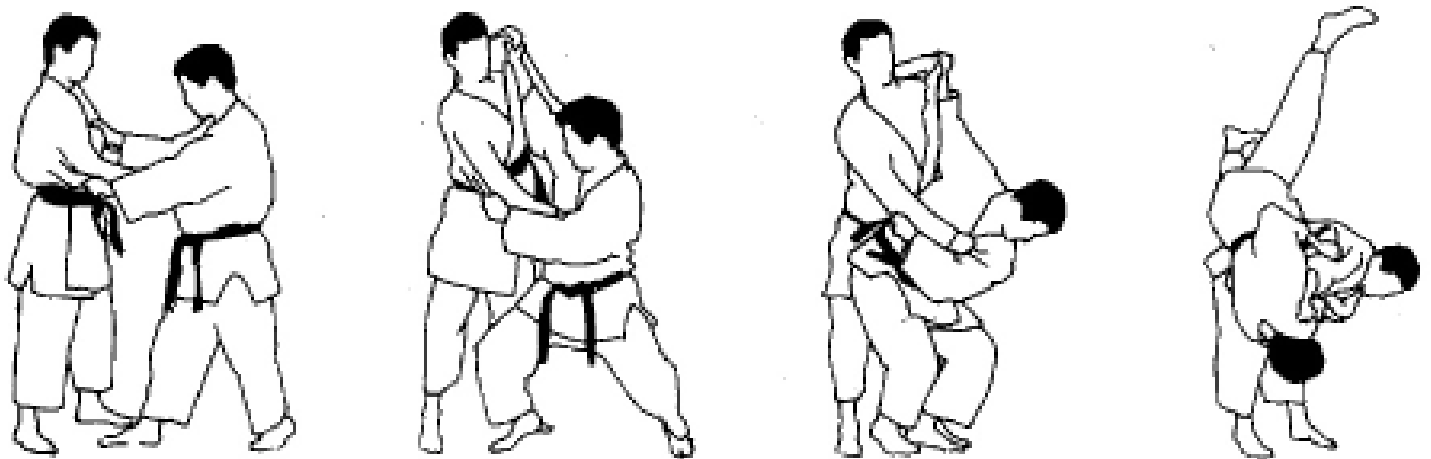
KO-TSURI-GOSHI



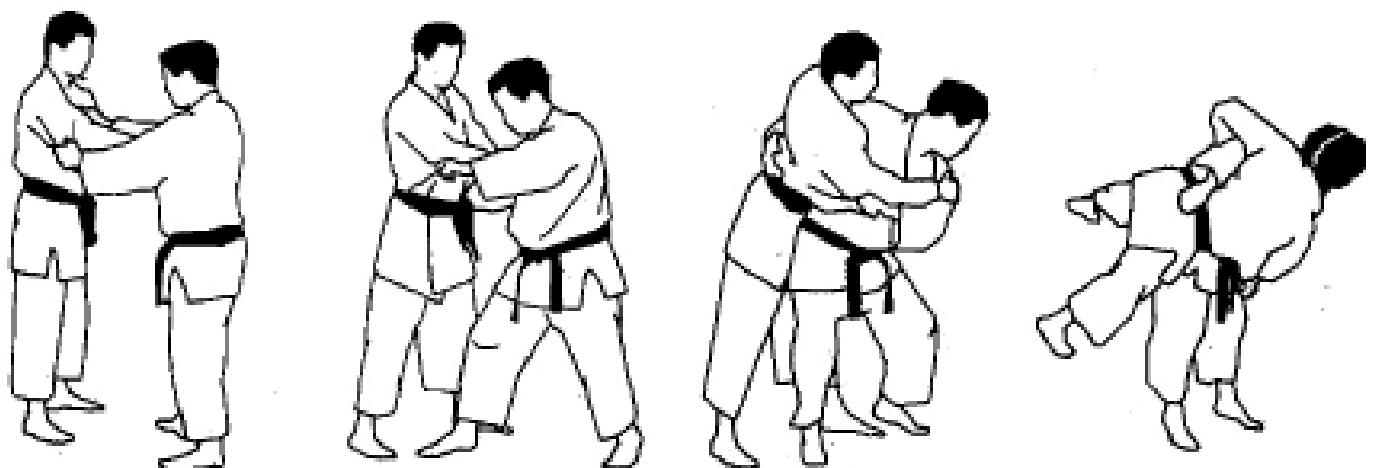
O-TSURI-GOSHI



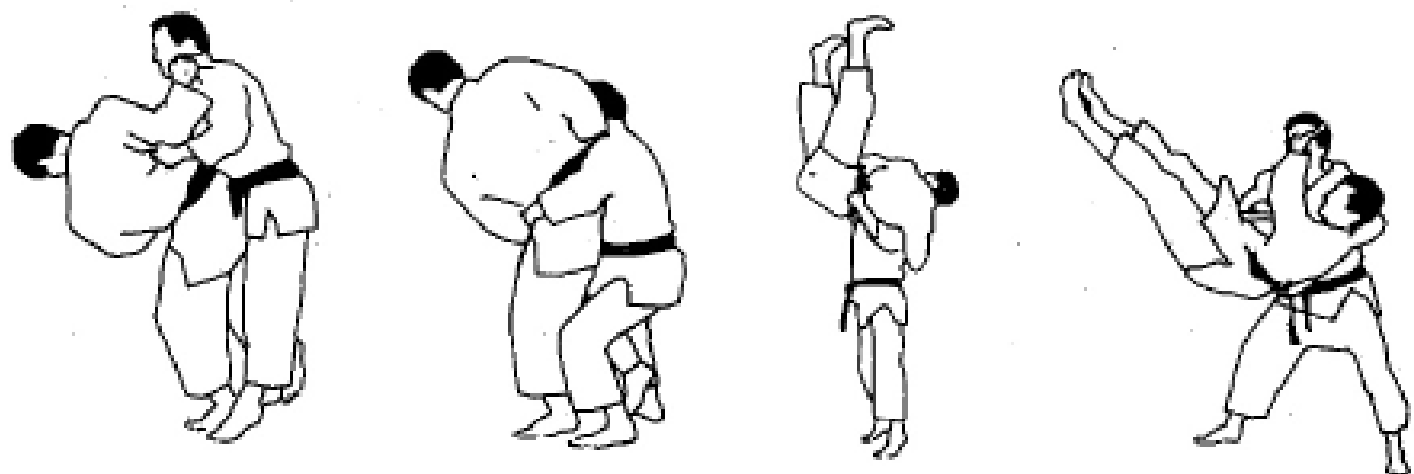
TSURI-KOMI-GOSHI



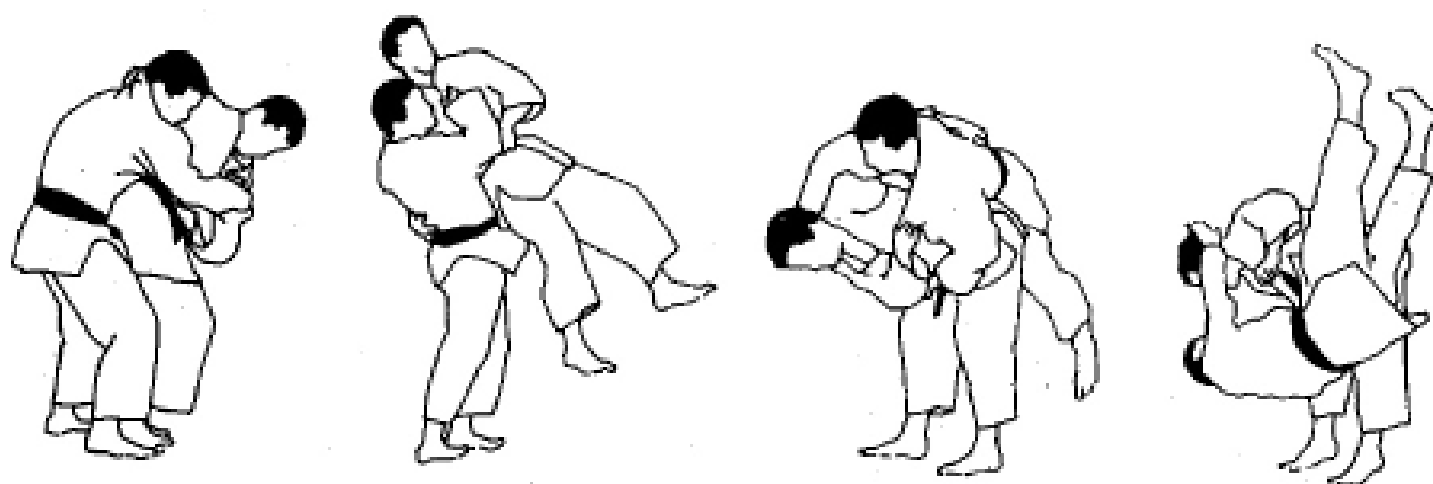
UKI-GOSHI



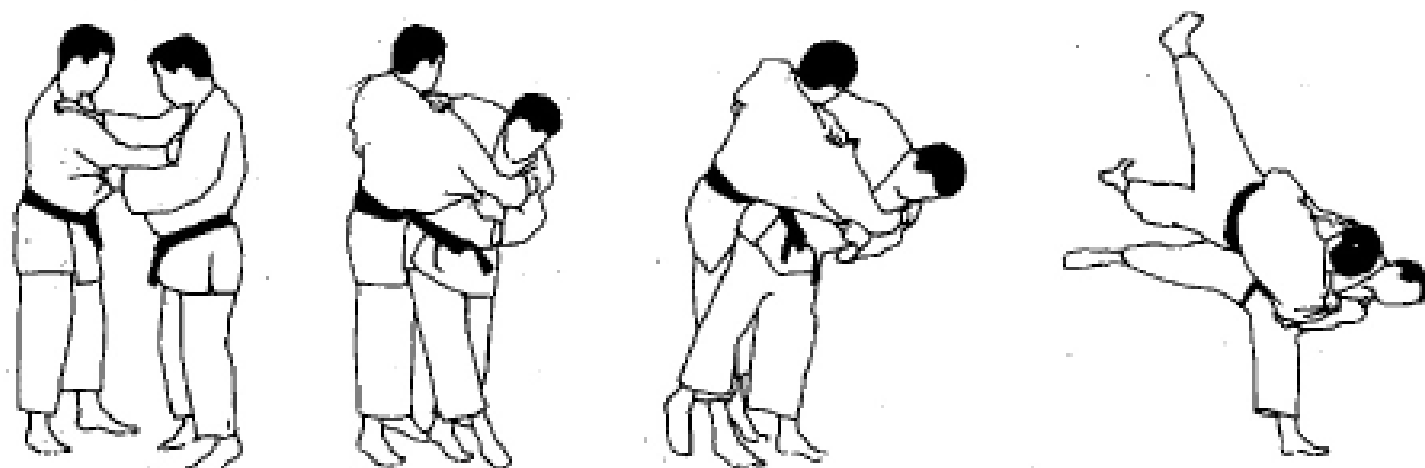
USHIRO-GOSHI



UTSURI-GOSHI



YAMA-ARASHI

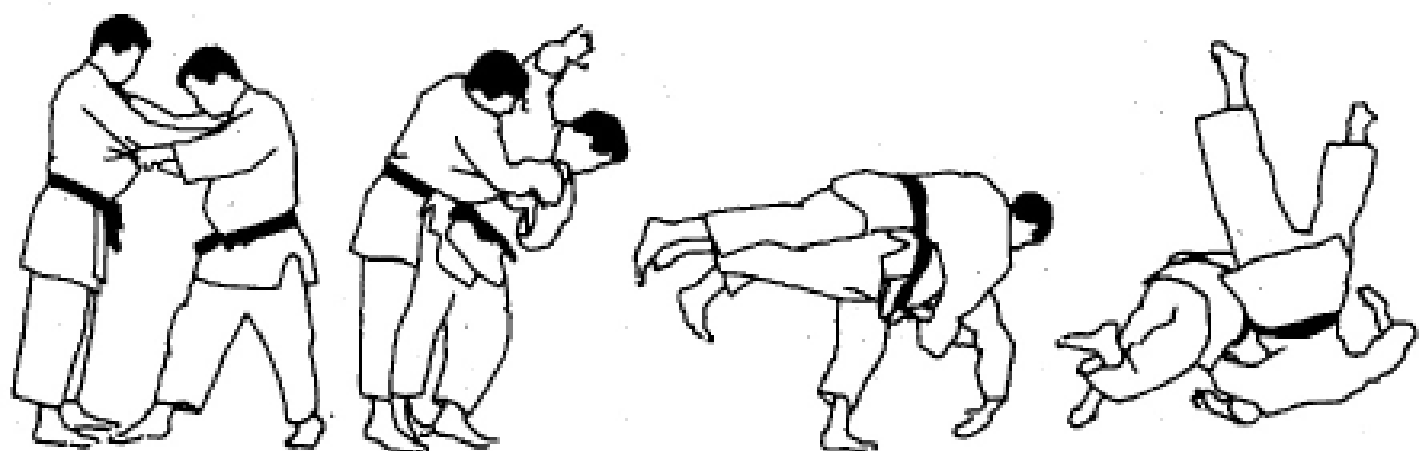




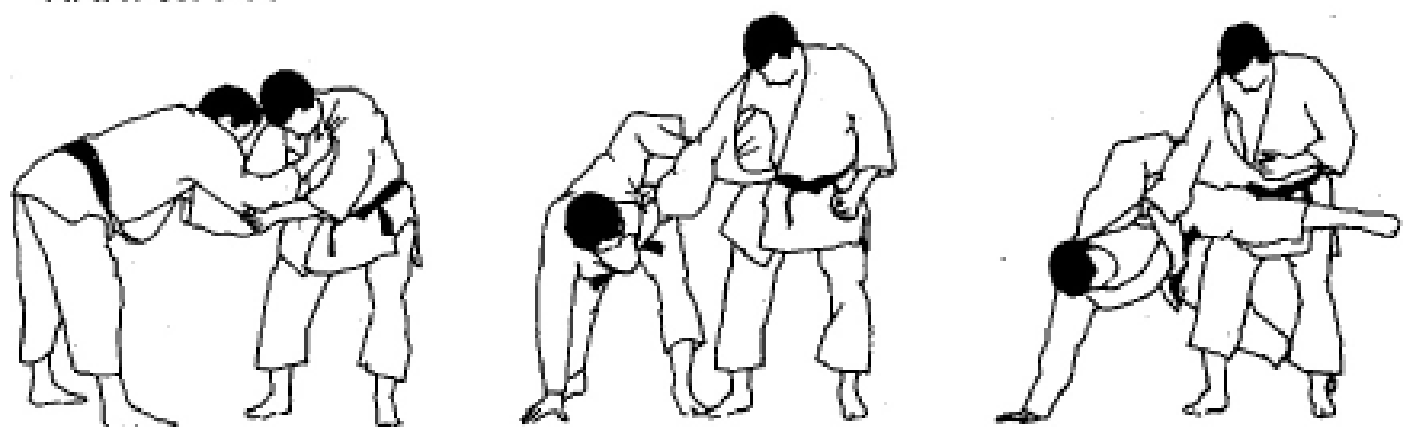
OFFERWORPEN

- 1 HANE-MAKI-KOMI / Vleugel oprollen
- 2 KANI-WAZA / Vliegende schaar
- 3 O-SOTO-MAKI-KOMI / Grote buitenwaartse rol
- 4 SOTO-MAKI-KOMI / Buitenwaartse rol
- 5 SUMI-GAESHI / In hoek omkantelen
- 6 TANI-OTOSHI / Worp in de vallei
- 7 TAWARA-GAESHI / Zak omver kantelen
- 8 TOMOE-NAGE / Werpen in cirkel
- 9 UCHI-MAKI-KOMI / Binnenwaartse rol
- 10 UKI-WAZA / Vlottende techniek
- 11 URA-NAGE / Tegenovergestelde kant werpen
- 12 YOKO-GAKE / Zijdelings haken
- 13 YOKO-GURUMA / Zijdelings rad
- 14 YOKO-OTOSHI / Zijdelings werpen
- 15 YOKO-WAKARE / Zijdelings scheiden

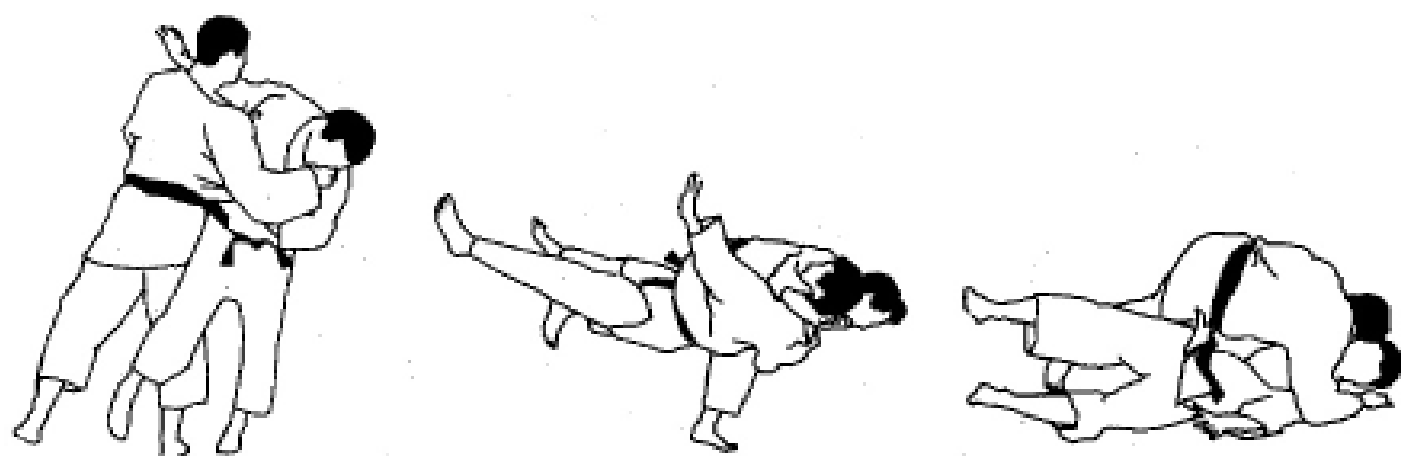
HANE-MAKI-KOMI



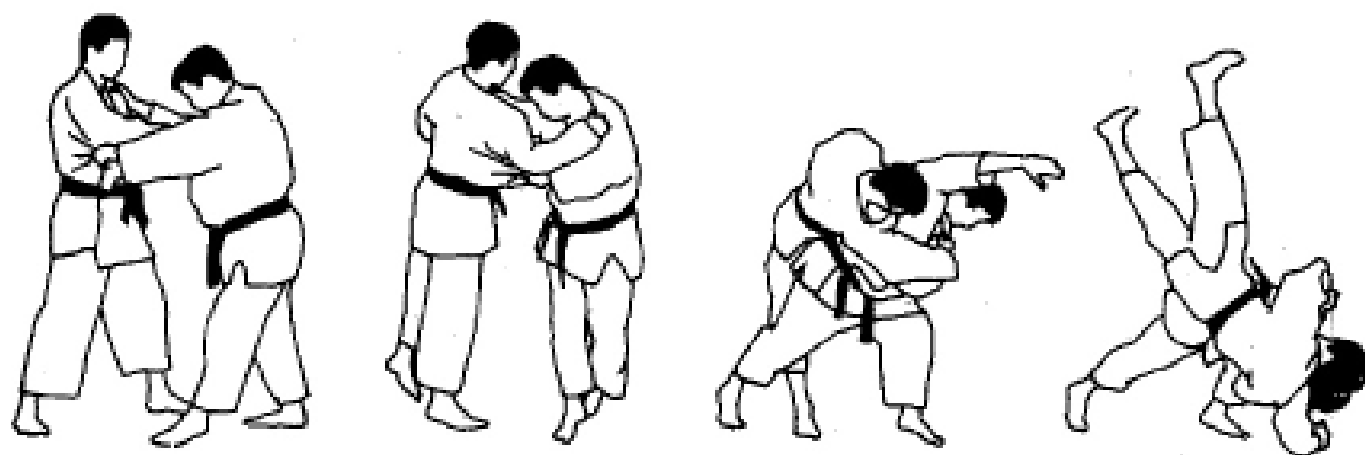
KANI-WAZA



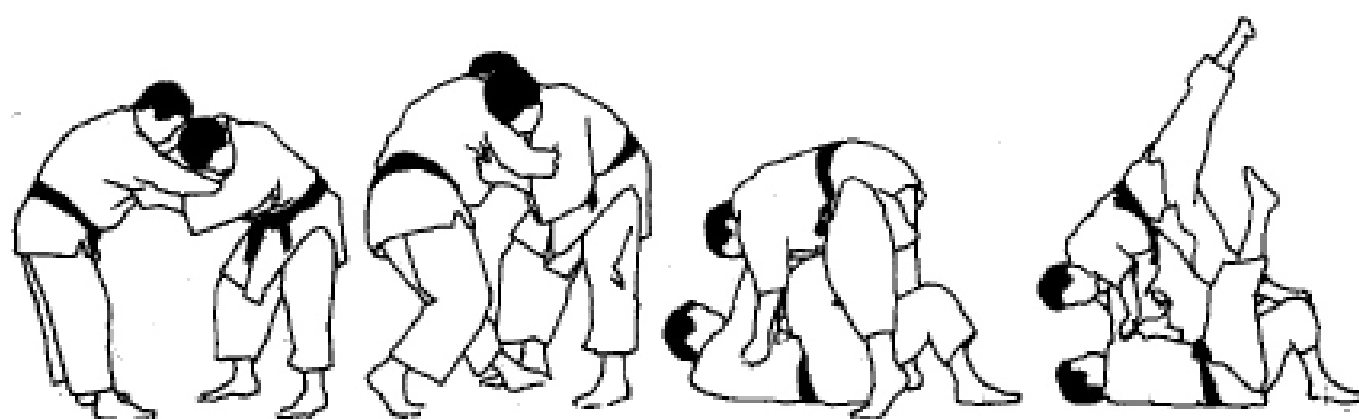
O-SOTO-MAKI-KOMI



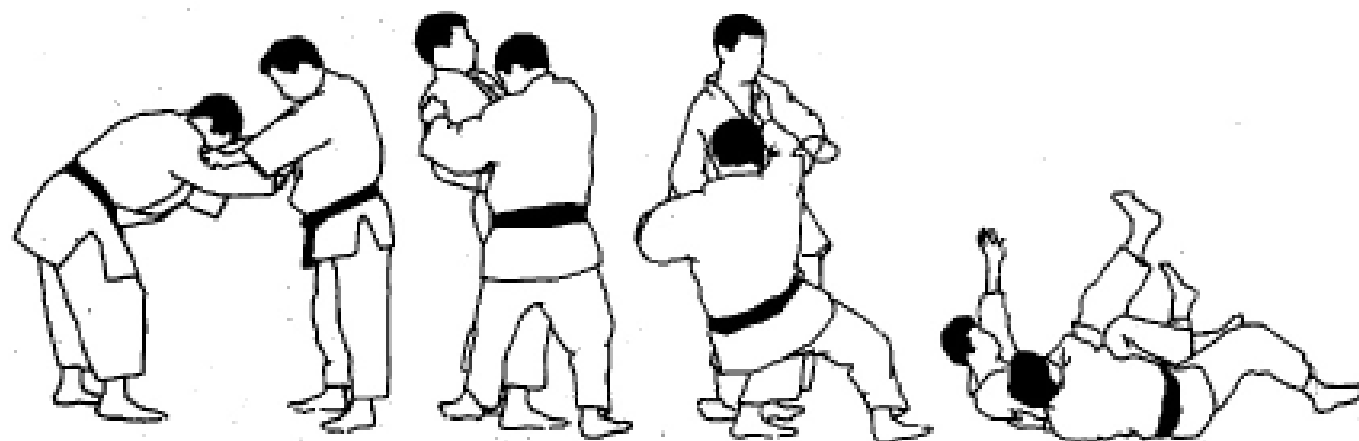
SOTO-MAKI-KOMI



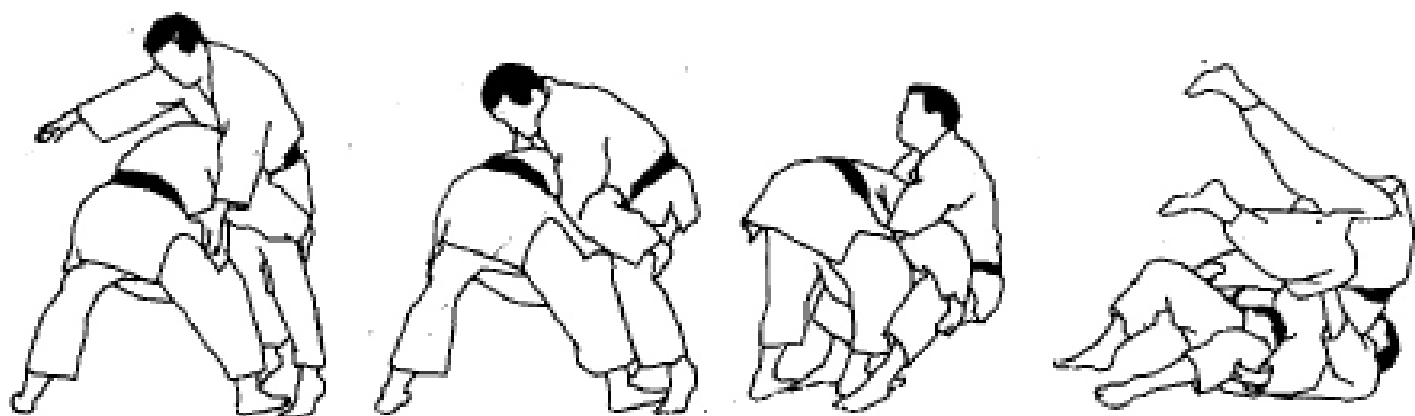
SUMI-GAESHI



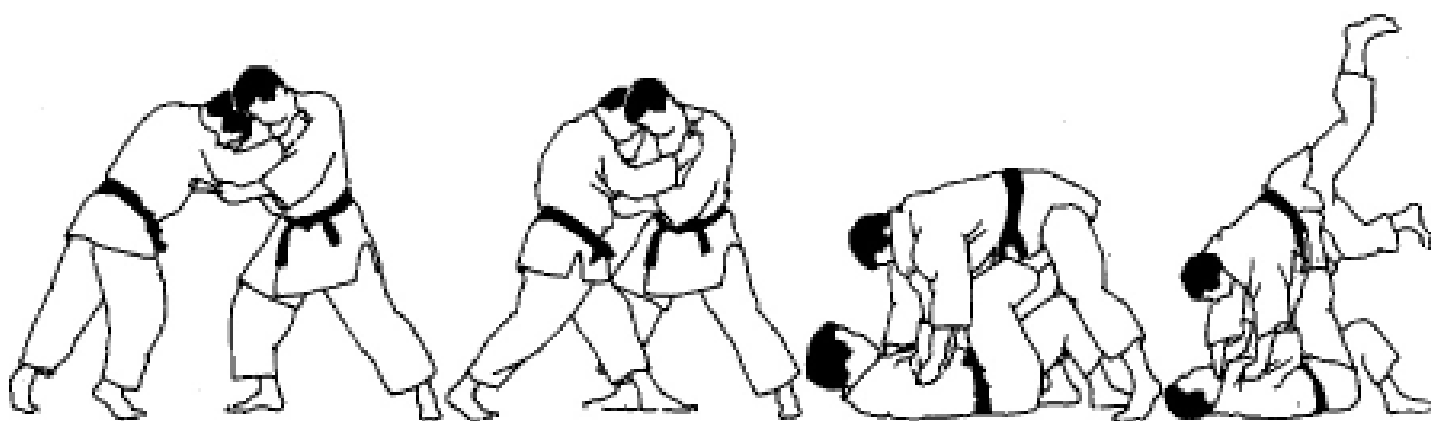
TANI-OTOSHI



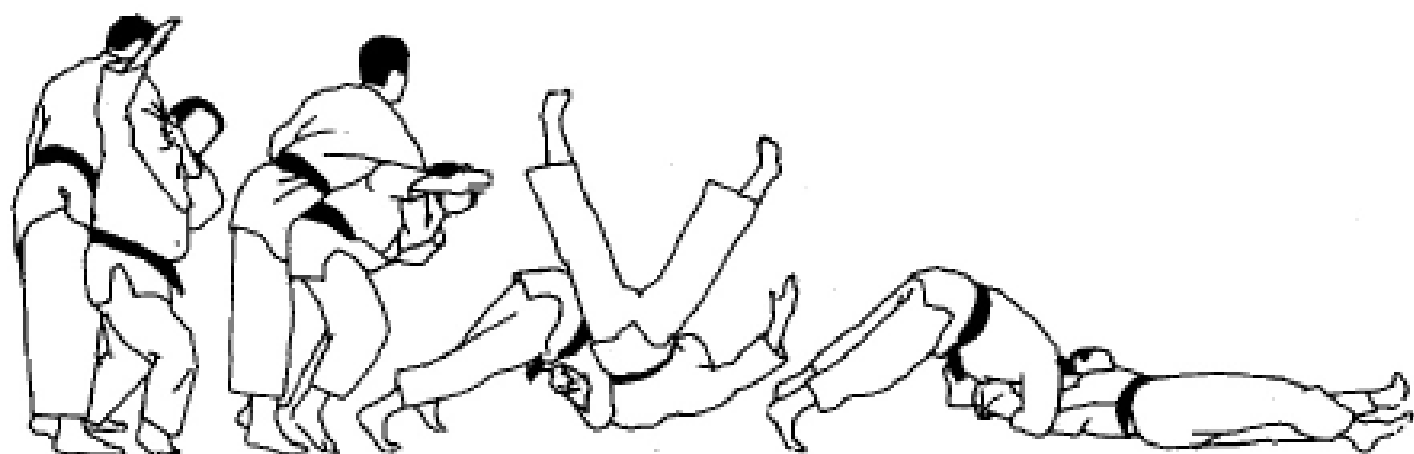
TAWARA-GAESHI



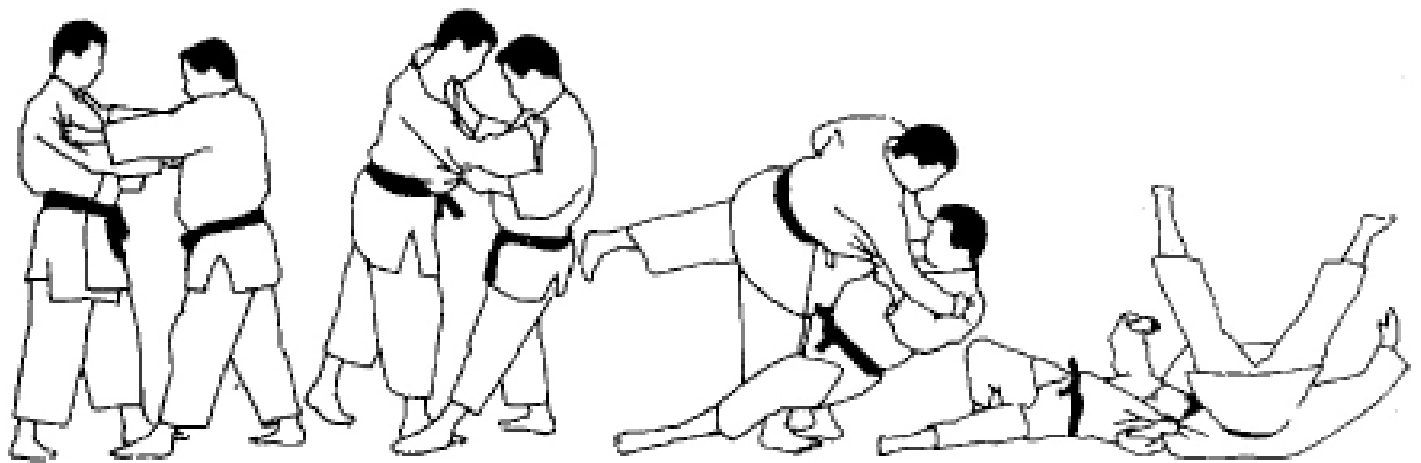
TOMOE-NAGE



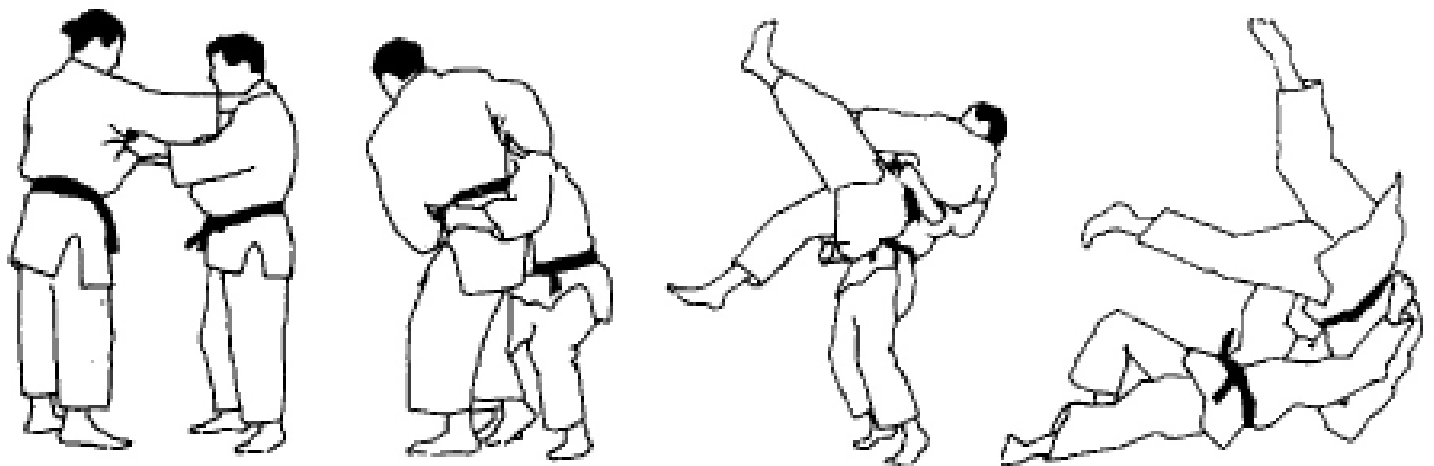
UCHI-MAKI-KOMI



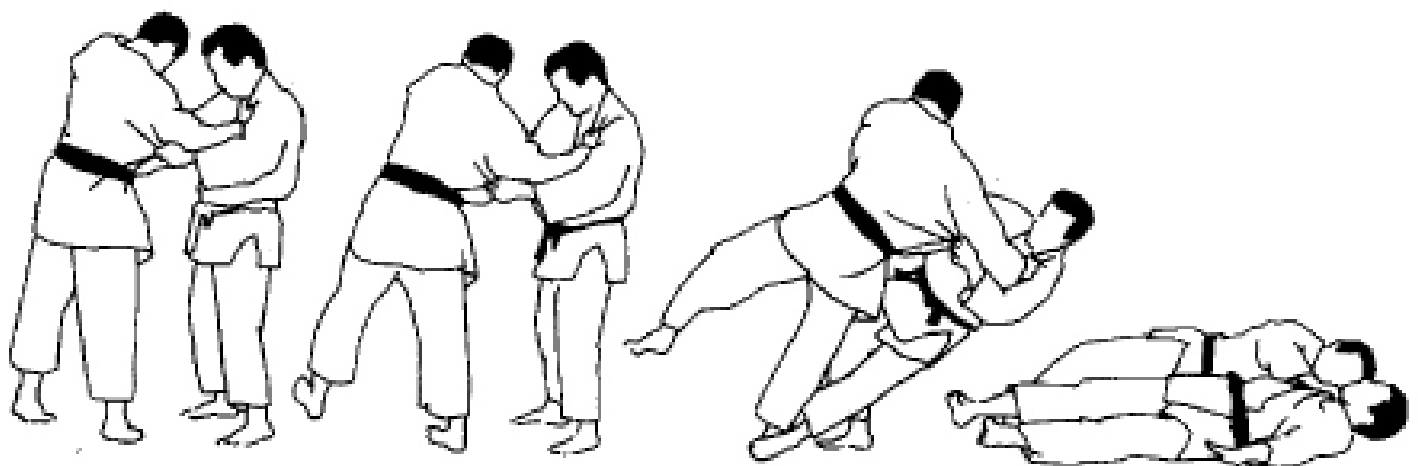
UKI-WAZA



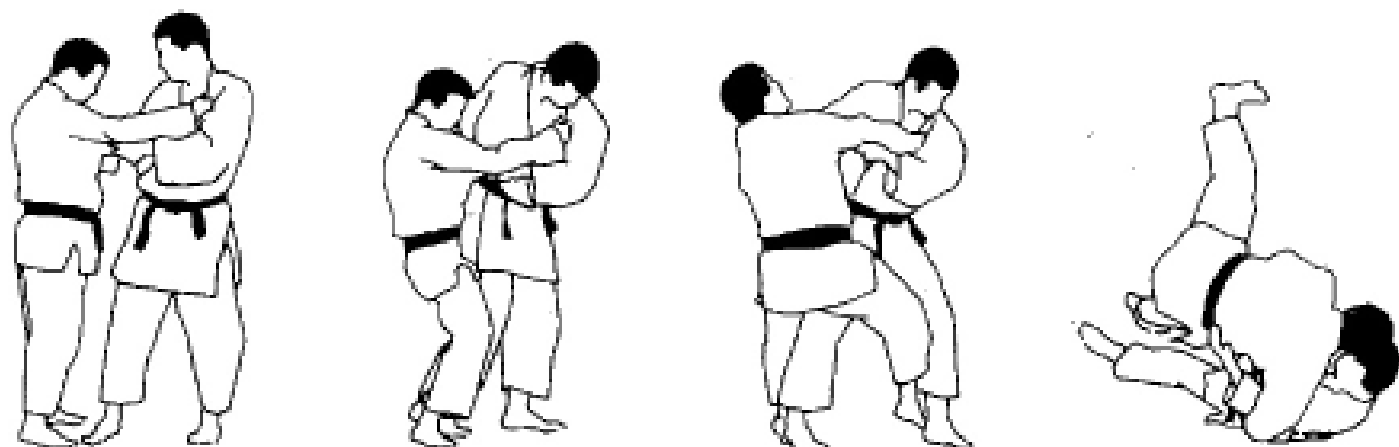
URA-NAGE



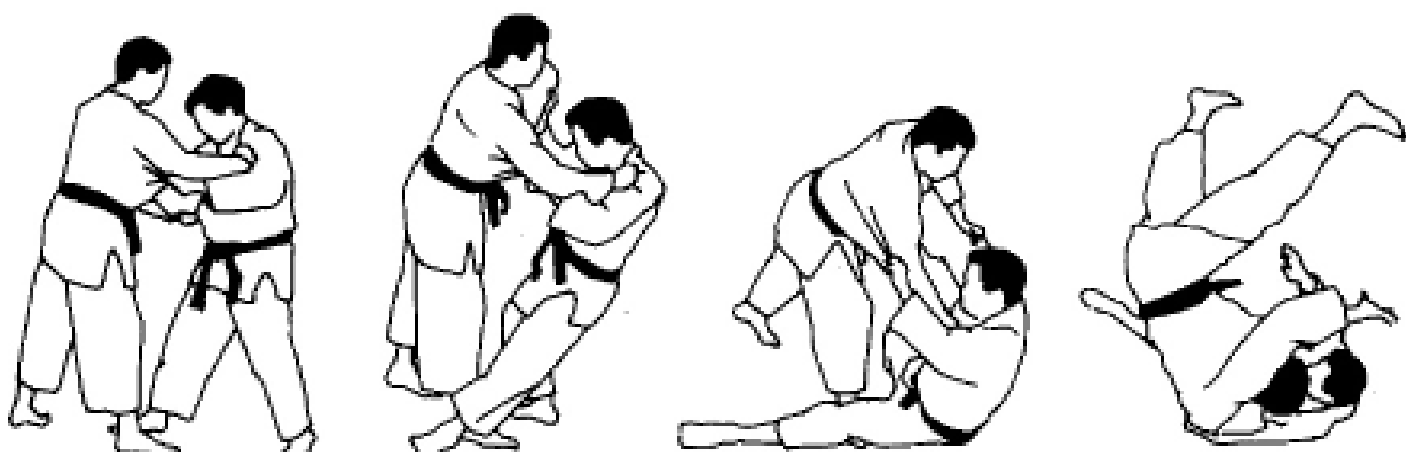
YOKO-GAKE



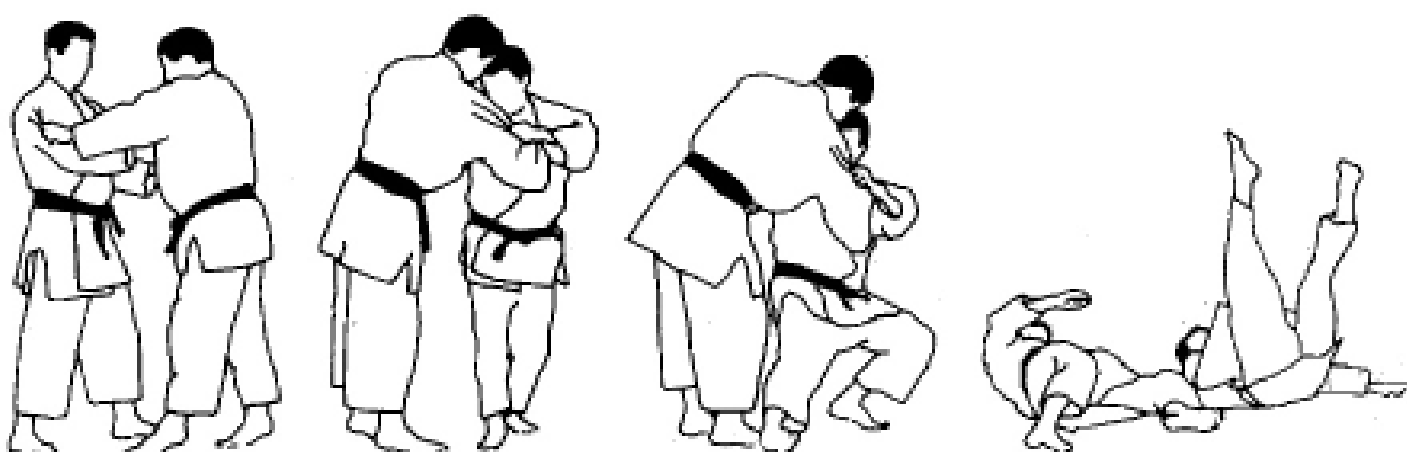
YOKO-GURUMA



YOKO-OTOSHI



YOKO-WAKARE





COMBINATIES

WERPTECHNIEK + WERPTECHNIEK

- 1 O-UCHI-GARI + TAI-OTOSHI
- 2 O-UCHI-GARI + HARAI-GOSHI
- 3 O-SOTO-GARI + HIZA-GURUMA
- 4 TAI-OTOSHI + O-UCHI-GARI
- 5 HIZA-GURUMA + O-SOTO-GARI
- 6 UCHI-MATA + O-UCHI-GARI
- 7 KO-UCHI-GARI + IPPON-SEOI-NAGE
- 8 KO-UCHI-GARI + HANE-GOSHI
- 9 O-UCHI-GARI + UCHI-MATA
- 10 IPPON-SEOI-NAGE + KO-UCHI-GARI
- 11 TSURI-KOMI-GOSHI + O-UCHI-GARI
- 12 HANE-GOSHI + O-UCHI-GARI
- 13 KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI
- 14 O-UCHI-GARI + KO-UCHI-GARI
- 15 KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI
- 16 TSURI-KOMI-GOSHI + SODE-TSURI-KOMI-GOSHI
- 17 HIZA-GURUMA + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
- 18 SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + UCHI-MATA
- 19 TSURI-KOMI-GOSHI + TSURI-KOMI-GOSHI
- 20 O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI
- 21 HIZA-GURUMA + HIZA-GURUMA
- 22 SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + TAI-OTOSHI

- 23 HIZA-GURUMA + HARAI-GOSHI
- 24 IPPON-SEOI-NAGE + SEOI-OTOSHI

WERPTECHNIEK + CONTROLETECHNIEK

- 25 O-SOTO-GARI + HON-GESA-GATAME
- 26 O-SOTO-GARI + JUJI-GATAME
- 27 O-UCHI-GARI + KATATE-JIME

CONTROLETECHNIEK + WERPTECHNIEK

- 28 MOROTE-JIME + TOMOE-NAGE
- 29 UDE-GATAME + O-UCHI-GARI
- 30 UDE-GARAMI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

CONTROLETECHNIEK + CONTROLETECHNIEK

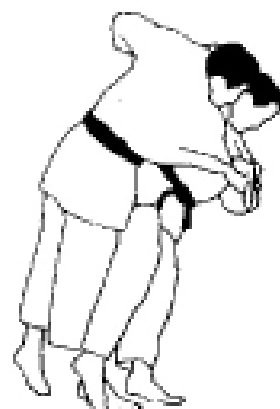
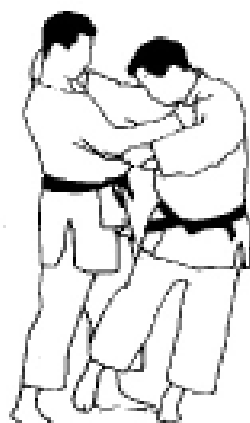
- 31 HON-GESA-GATAME + KATA-GATAME
- 32 KUZURE-GESA-GATAME + ASHI-GATAME-JIME
- 33 YOKO-SHIHO-GATAME + UDE-GATAME
- 34 KATATE-JIME + JUJI-GATAME
- 35 OKURI-ERI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME
- 36 OKURI-ERI-JIME + KATAHA-JIME
- 37 UDE-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME
- 38 UDE-GARAMI + WAKI-GATAME
- 39 JUJI-GATAME + KATATE-JIME

WERPTECHNIEK + WERPTECHNIEK

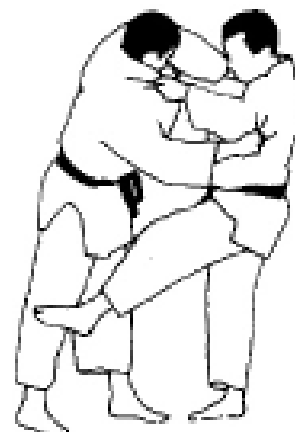
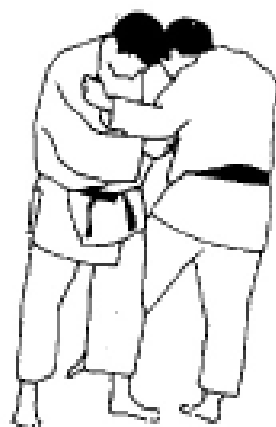
O-UCHI-GARI + TAI-OTOSHI



O-UCHI-GARI + HARAI-GOSHI



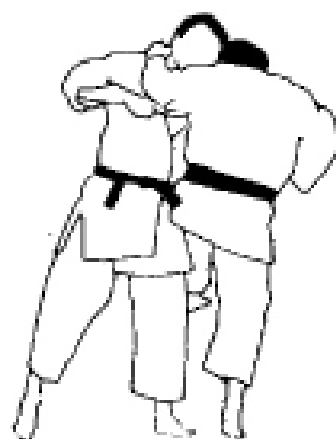
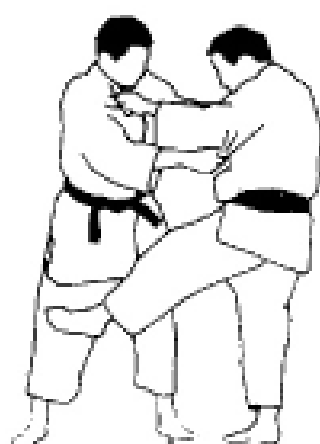
O-SOTO-GARI + HIZA-GURUMA



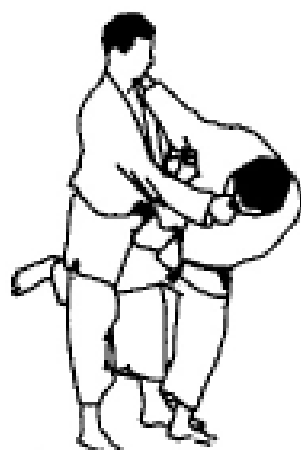
TAI-OTOSHI + O-UCHI-GARI



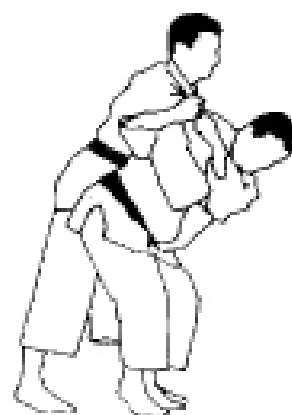
HIZA-GURUMA + O-SOTO-GARI



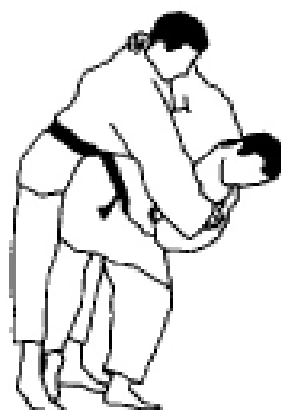
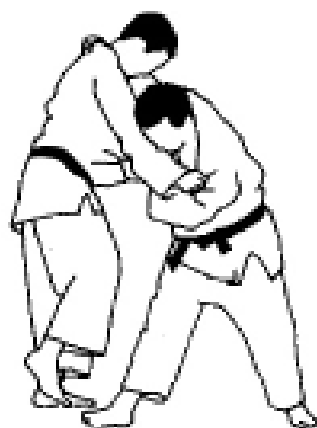
UCHI-MATA + O-UCHI-GARI



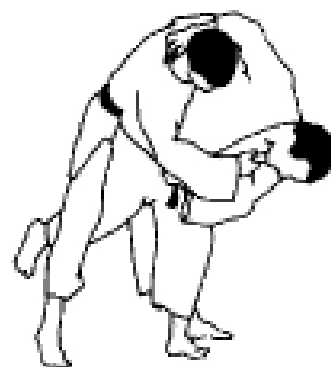
KO-UCHI-GARI + IPPON-SEOI-NAGE



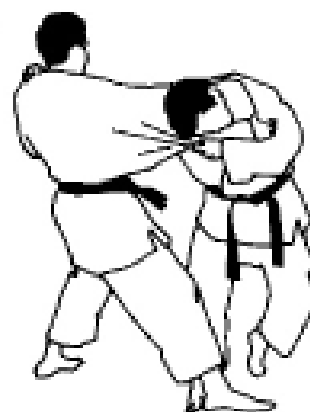
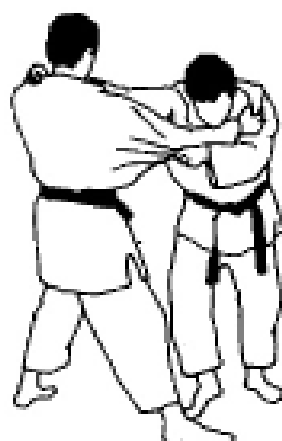
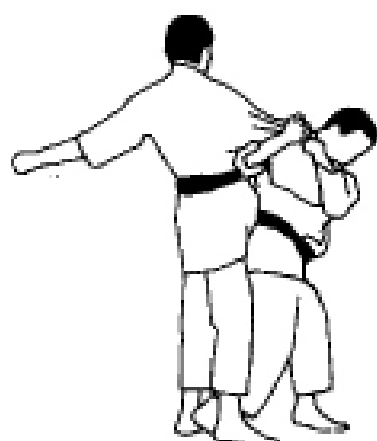
KO-UCHI-GARI + HANE-GOSHI



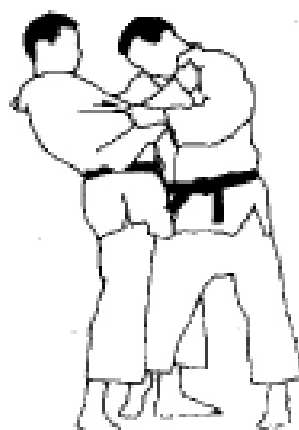
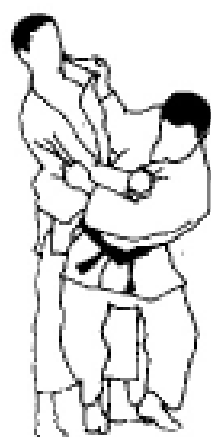
O-UCHI-GARI + UCHI-MATA



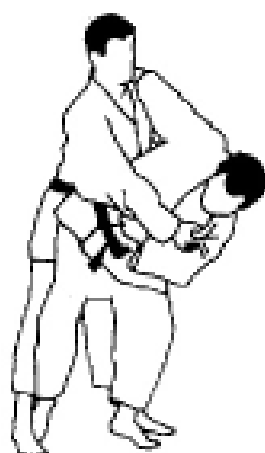
IPPON-SEOI-NAGE + KO-UCHI-GARI



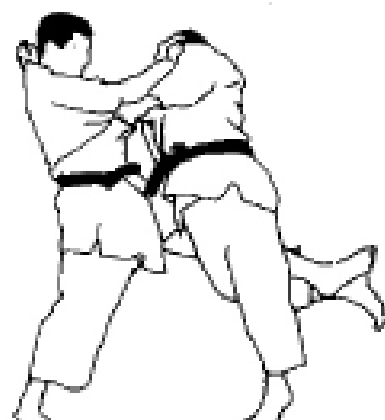
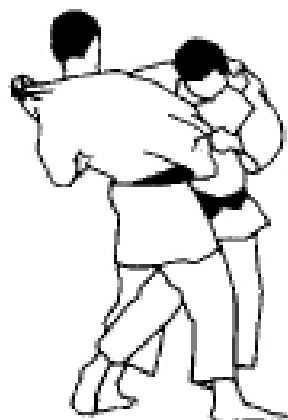
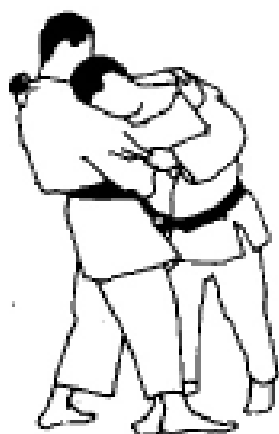
TSURI-KOMI-GOSHI + O-UCHI-GARI



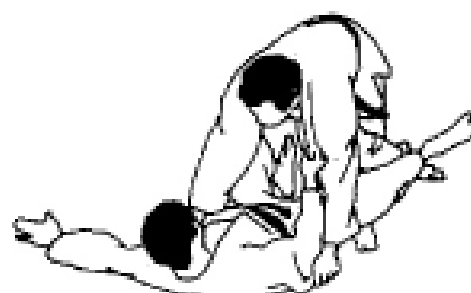
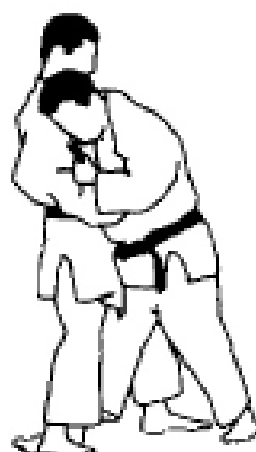
HANE-GOSHI + O-UCHI-GARI



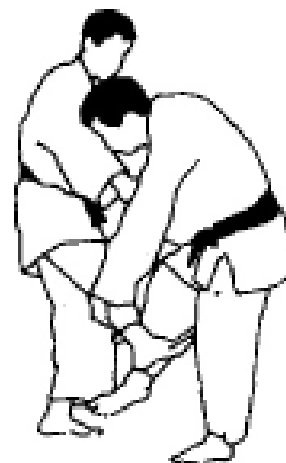
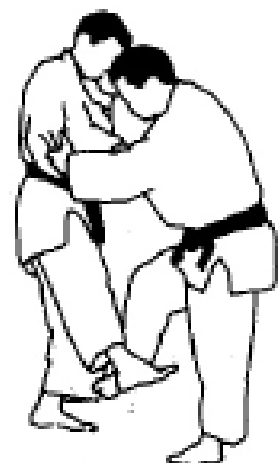
KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI



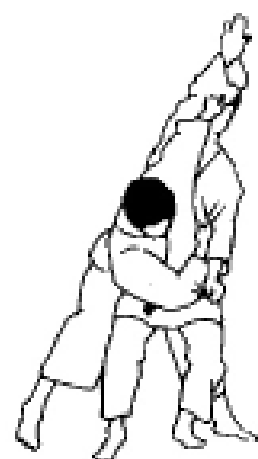
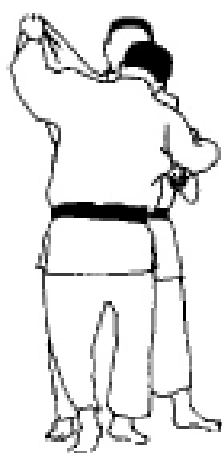
O-UCHI-GARI + KO-UCHI-GARI



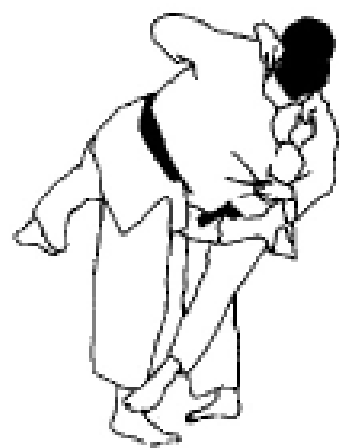
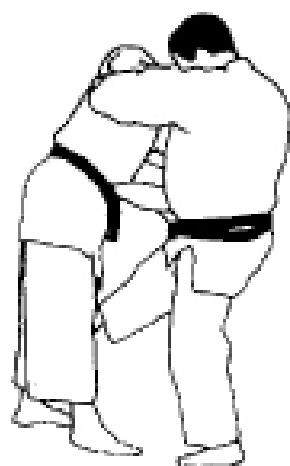
KO-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI



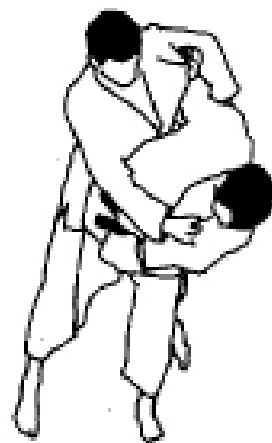
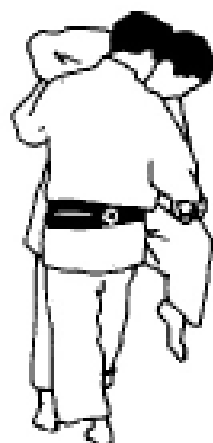
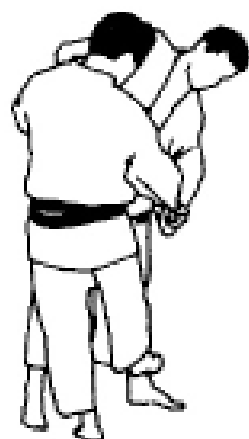
TSURI-KOMI-GOSHI + SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



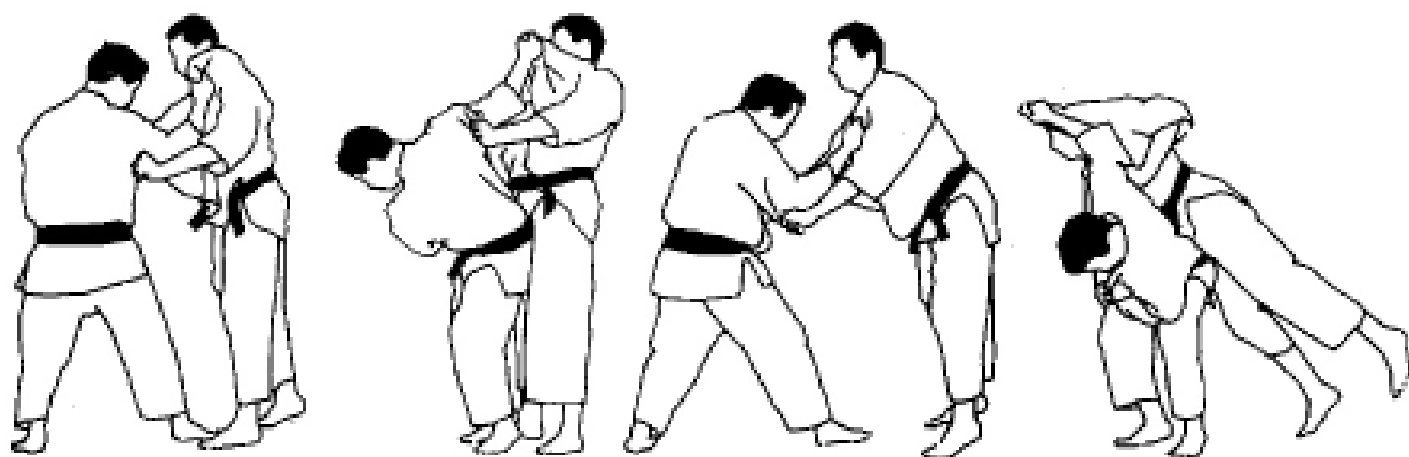
HIZA-GURUMA + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



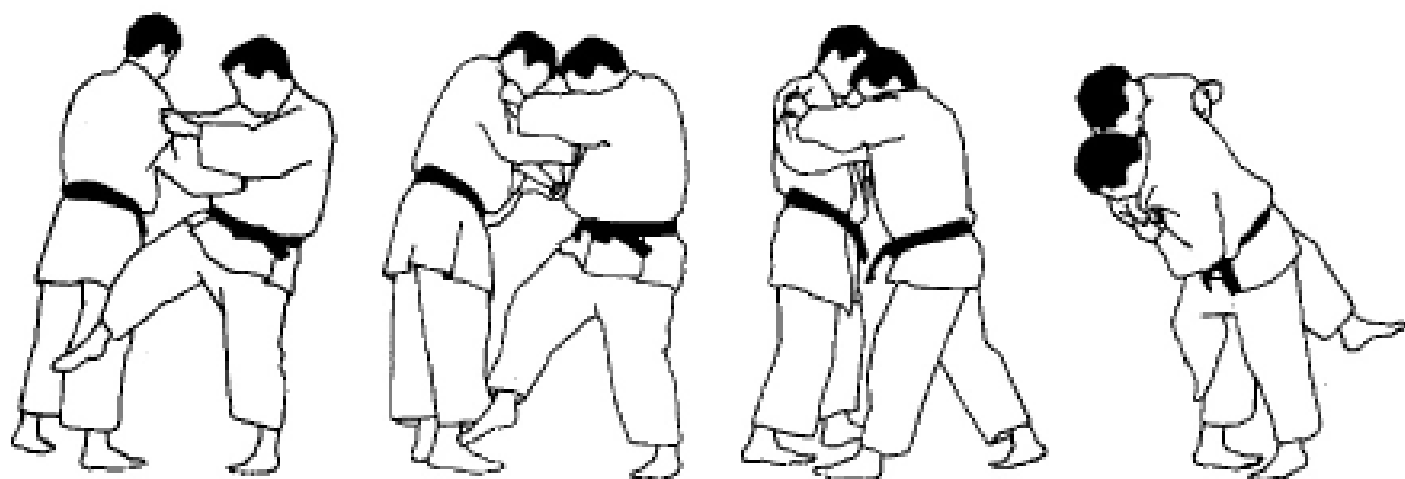
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + UCHI-MATA



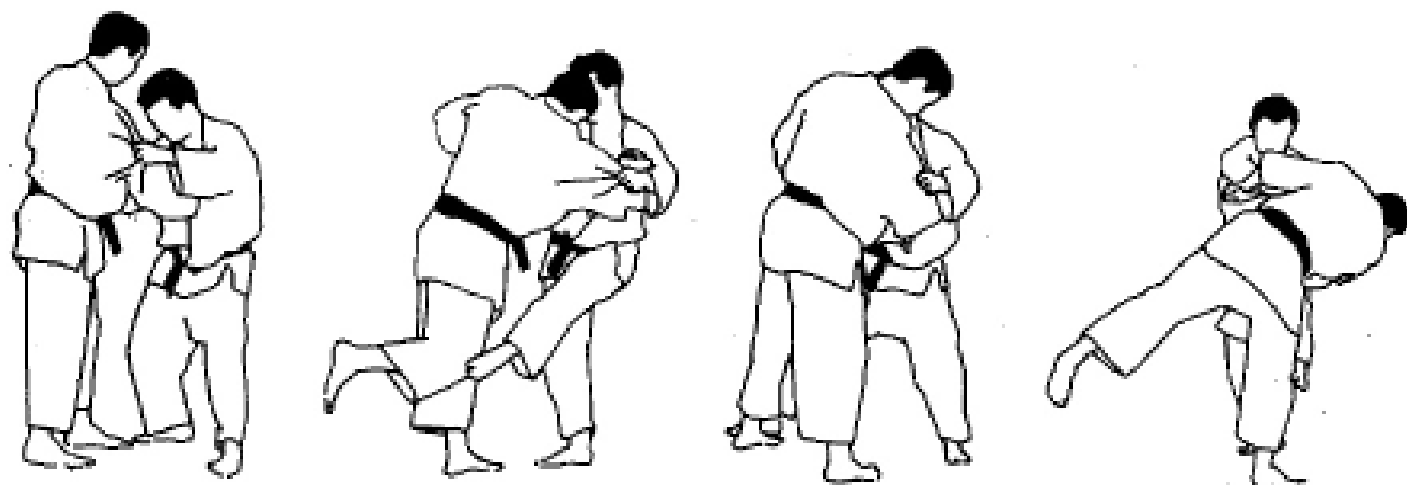
TSURI-KOMI-GOSHI + TSURI-KOMI-GOSHI



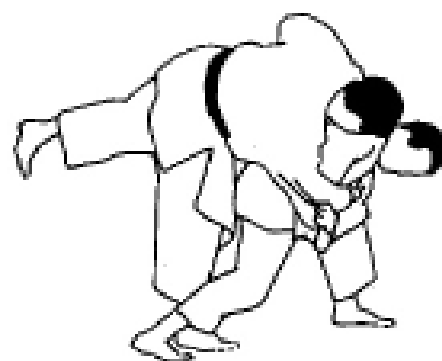
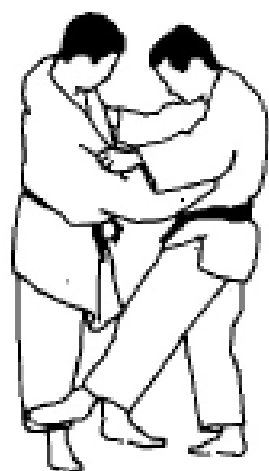
O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI



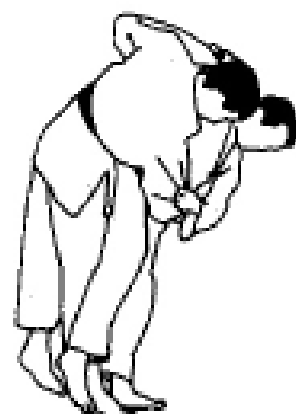
HIZA-GURUMA + HIZA-GURUMA



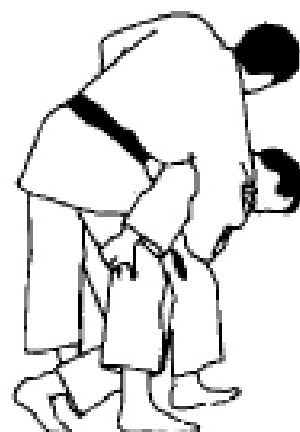
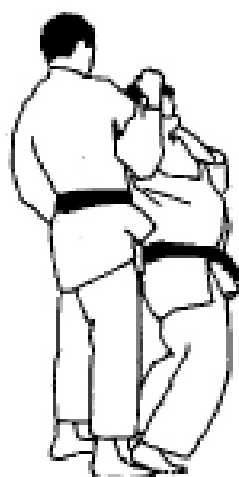
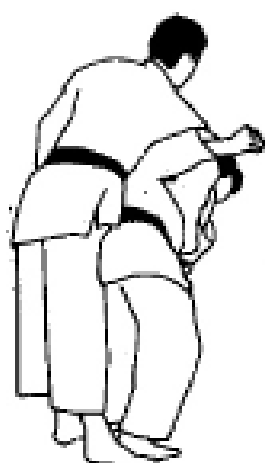
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + TAI-OTOSHI



HIZA-GURUMA + HARAI-GOSHI

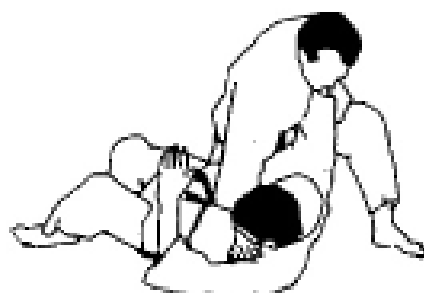
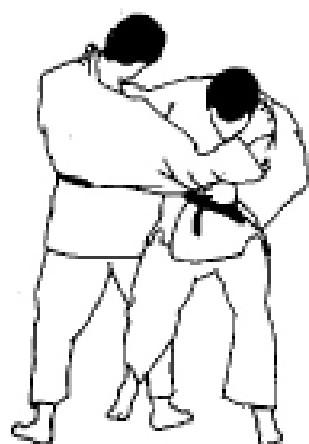


IPPON-SEOI-NAGE + SEOI-OTOSHI

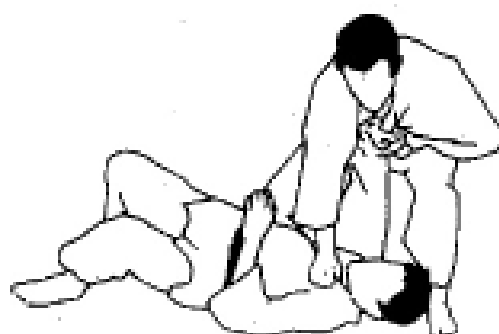
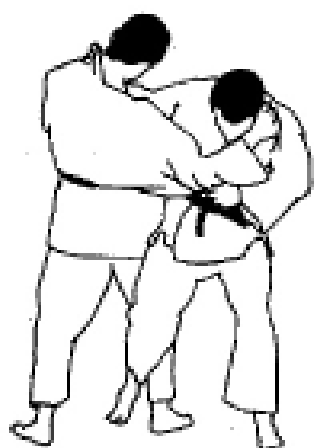


WERPTECHNIEK + KONTROLETECHNIEK

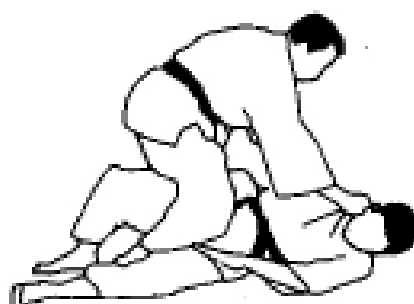
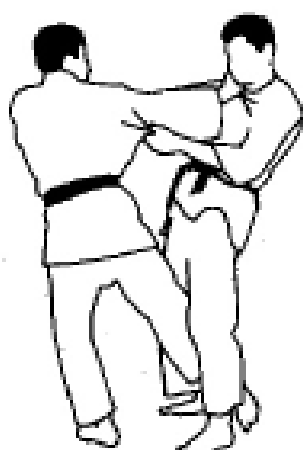
O-SOTO-GARI + HON-GESA-GATAME



O-SOTO-GARI + JUJI-GATAME

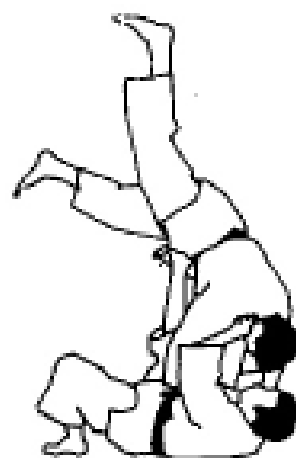
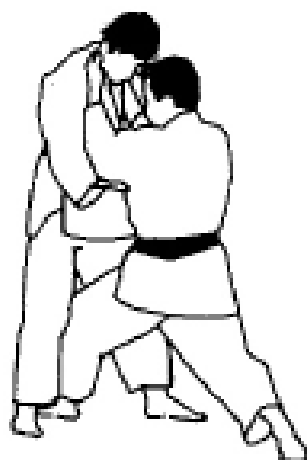
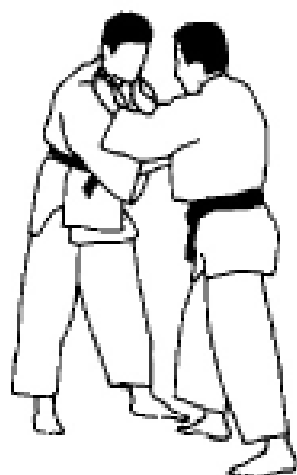


O-UCHI-GARI + KATATE-JIME

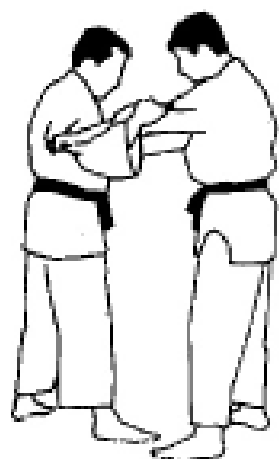


KONTROLETECHNIEK + WERPTECHNIEK

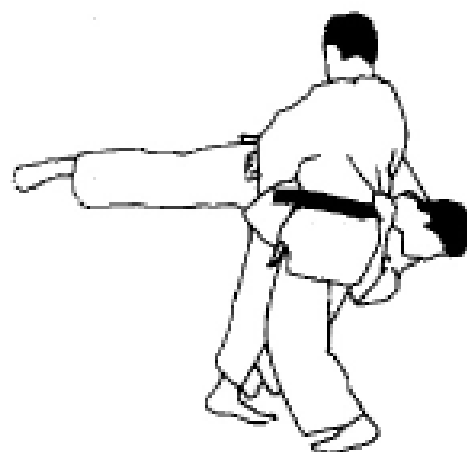
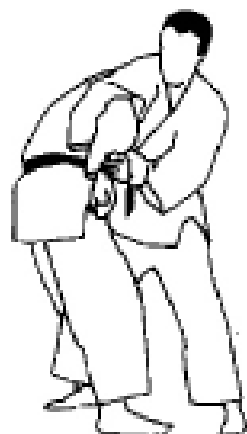
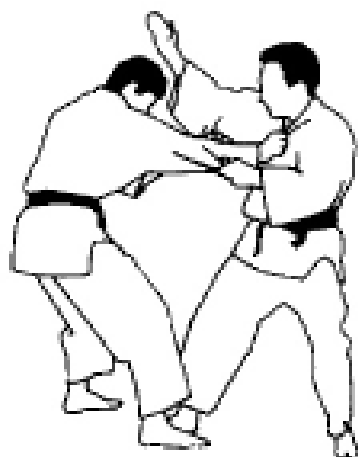
MOROTE-JIME + TOMOE-NAGE



UDE-GATAME + O-UCHI-GARI

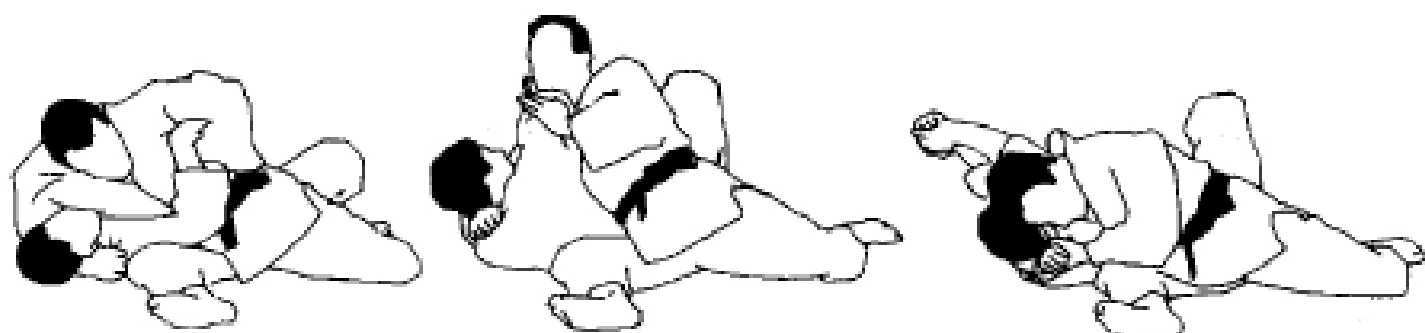


UDE-GARAMI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



KONTROLETECHNIEK + KONTROLETECHNIEK

HON-GESA-GATAME + KATA-GATAME



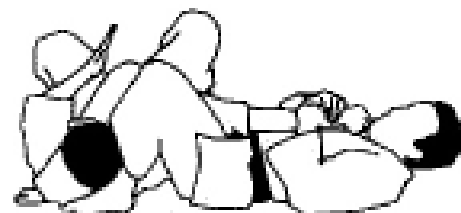
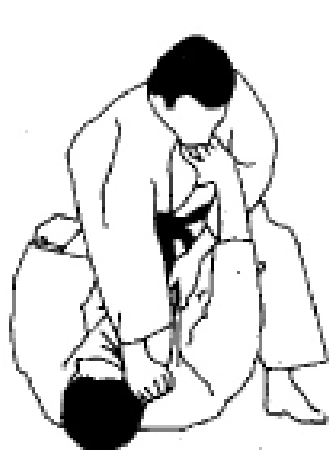
KUZURE-GESA-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



YOKO-SHIHO-GATAME + UDE-GATAME



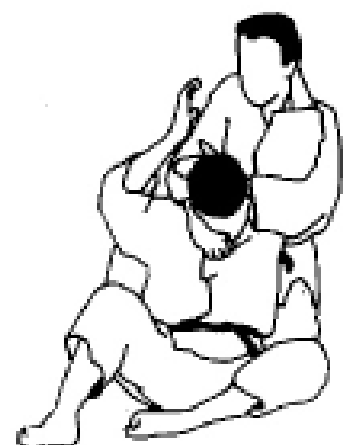
KATATE-JIME + JUJI-GATAME



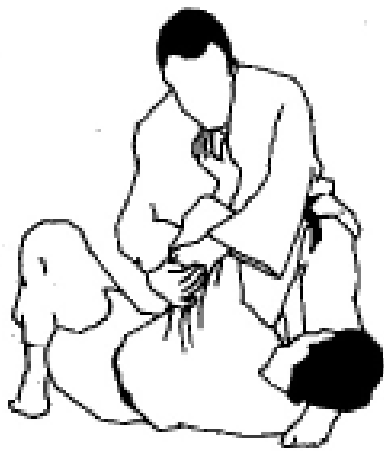
OKURI-ERI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME



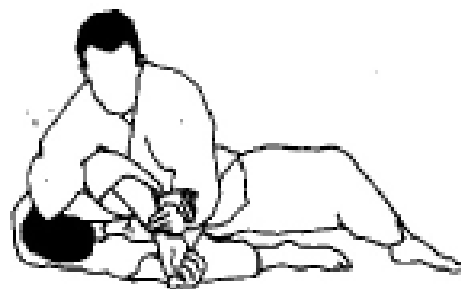
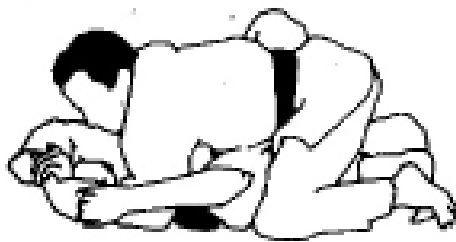
OKURI-ERI-JIME + KATAHA-JIME



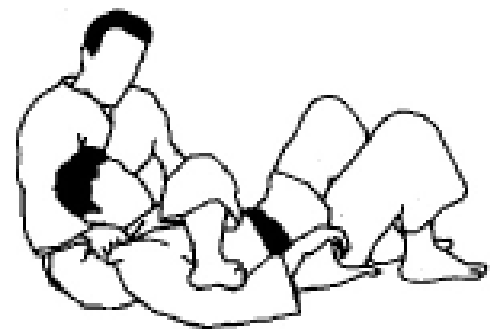
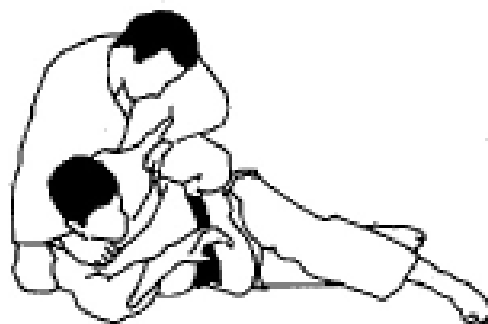
UDE-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME

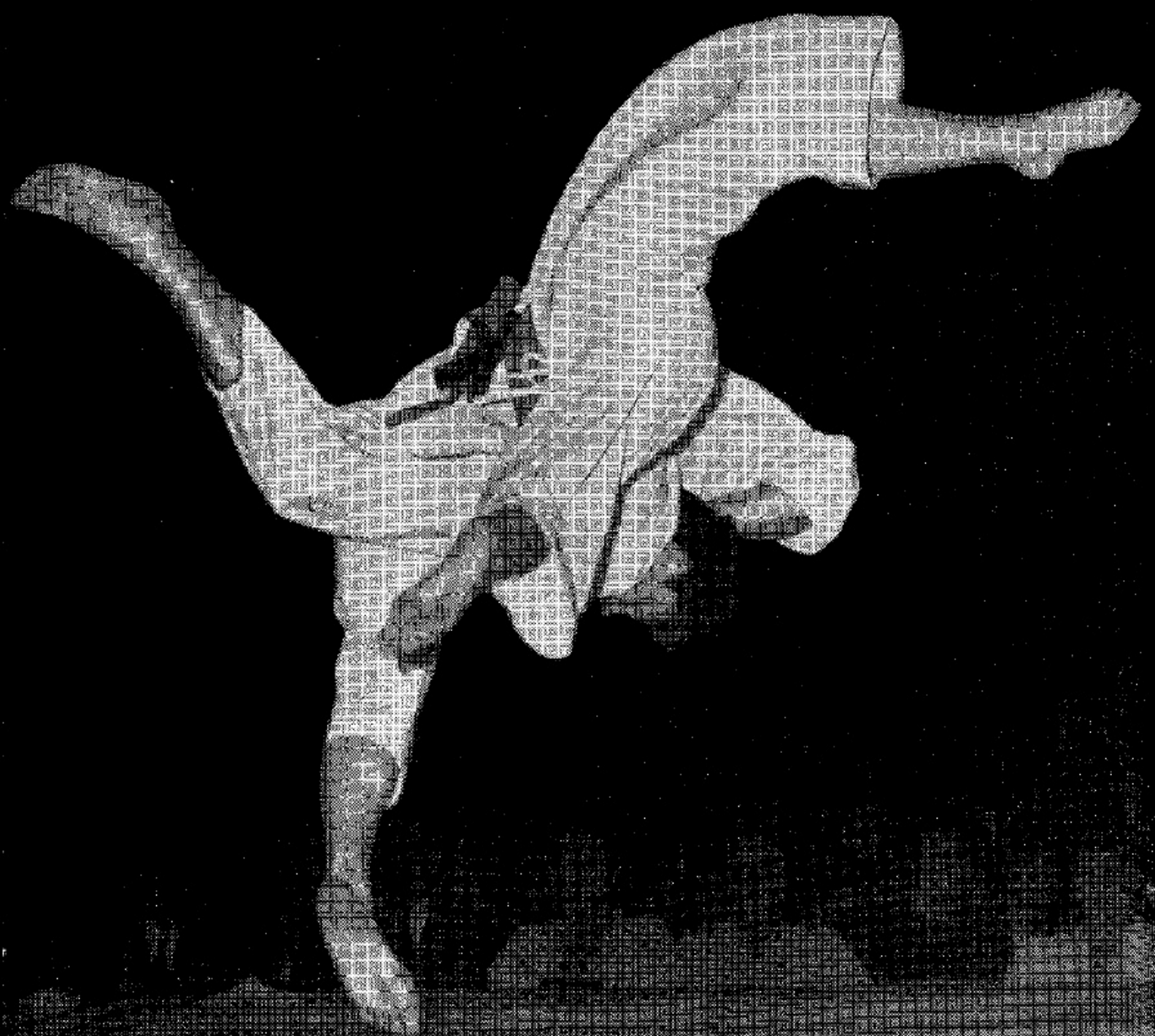


UDE-GARAMI + WAKI-GATAME



JUJI-GATAME + KATATE-JIME

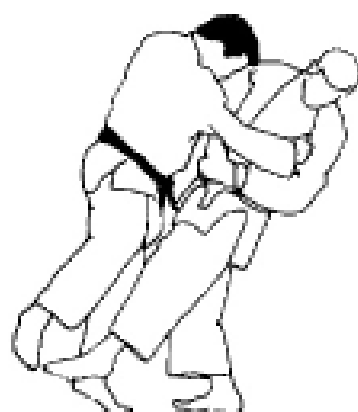




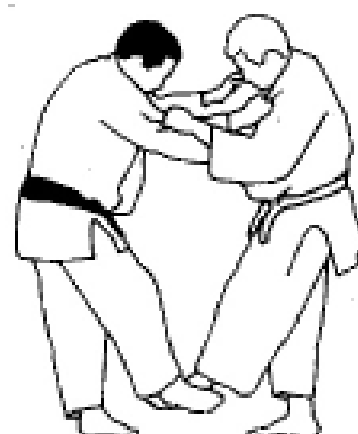
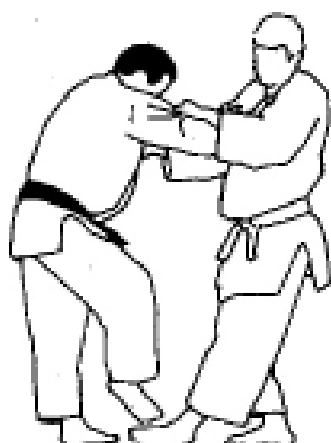
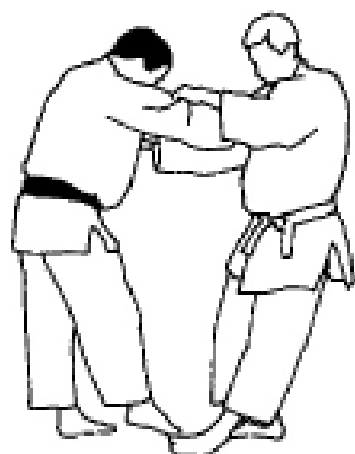
OVERGANGEN (TEGENWORPEN)

- 1 SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
- 2 DE-ASHI-BARAI + TSUBAME-GAESHI (DE-ASHI-BARAI)
- 3 O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI-GAESHI
- 4 O-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI-GAESHI
- 5 KO-SOTO-GAKE + UCHI-MATA
- 6 UCHI-MATA + UKI-OTOSHI
- 7 HIZA-GURUMA + O-UCHI-GARI
- 8 KO-UCHI-GARI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
- 9 HANE-GOSHI + HARAI-TSURI-KOMI-ASHI
- 10 O-UCHI-GARI + UKI-WAZA
- 11 DE-ASHI-BARAI + O-SOTO-GARI
- 12 UCHI-MATA + SUKUI-NAGE
- 13 IPPON-SEOI-NAGE + HADAKA-JIME
- 14 TOMOE-NAGE + HON-GESA-GATAME
- 15 KO-UCHI-GARI + HIZA-GATAME
- 16 MOROTE-JIME + TOMOE-NAGE
- 17 KATA-JUJI-JIME + SODE-TSURI-KOMI-GOSHI
- 18 UDE-GATAME + O-UCHI-GARI
- 19 HON-GESA-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME
- 20 KAMI-SHIHO-GATAME + ASHI-GATAME-JIME
- 21 YOKO-SHIHO-GATAME + UDE-GATAME
- 22 KATATE-JIME + WAKI-GATAME
- 23 NAMI-JUJI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME
- 24 MOROTE-JIME + JUJI-GATAME
- 25 UDE-GARAMI + UDE-GARAMI
- 26 JUJI-GATAME + KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
- 27 UDE-GATAME + ASHI-GATAME-JIME

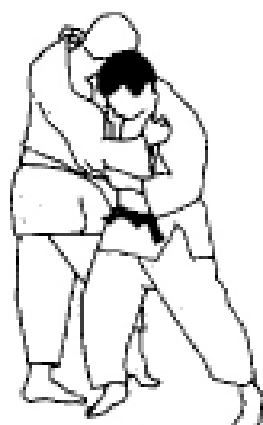
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



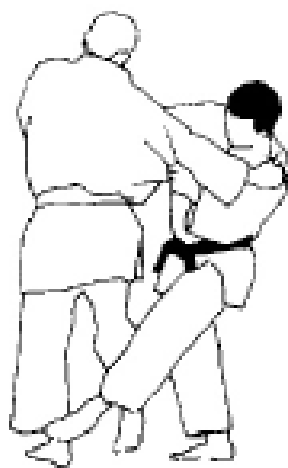
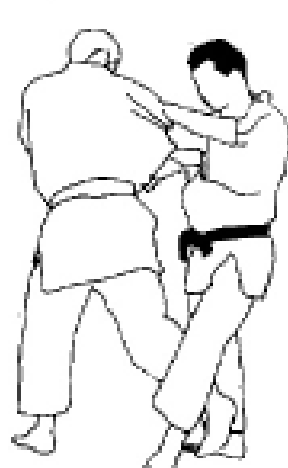
DE-ASHI-BARAI + TSUBAME-GAESHI (DE-ASHI-BARAI)



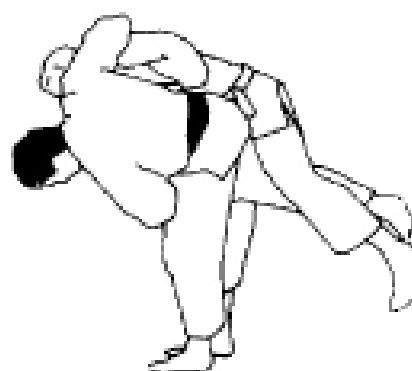
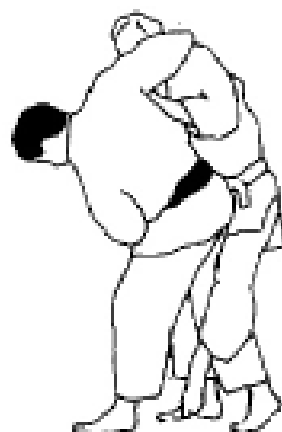
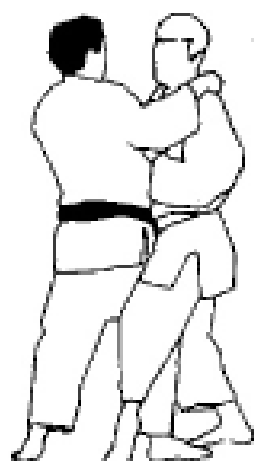
O-SOTO-GARI + O-SOTO-GARI-GAESHI



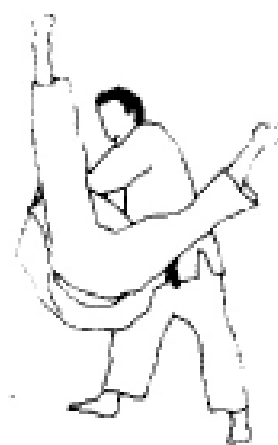
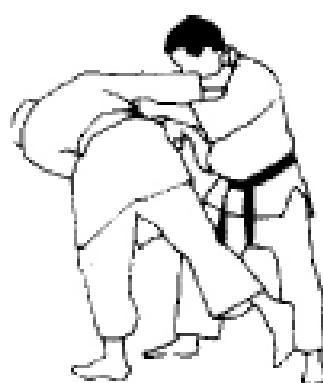
O-UCHI-GARI + O-UCHI-GARI-GAESHI



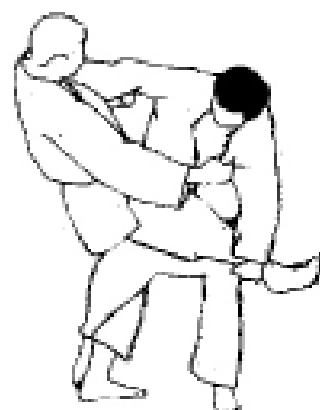
KO-SOTO-GAKE + UCHI-MATA



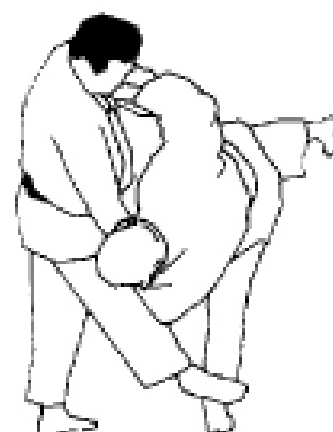
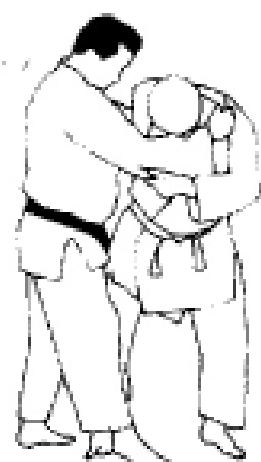
UCHI-MATA + UKI-OTOSHI



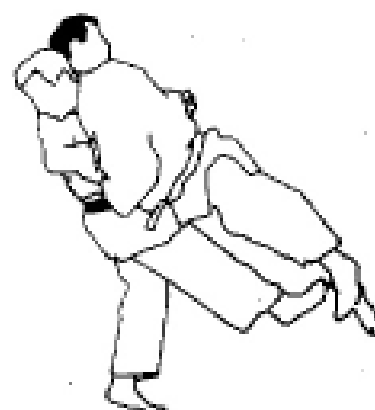
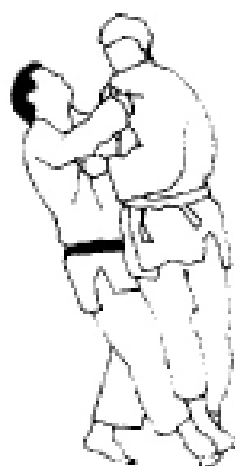
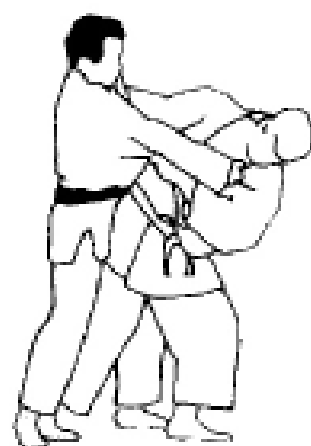
HIZA-GURUMA + O-UCHI-GARI



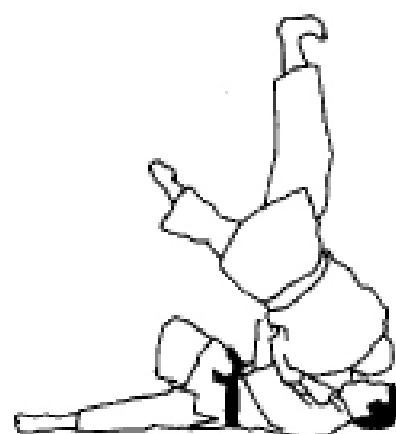
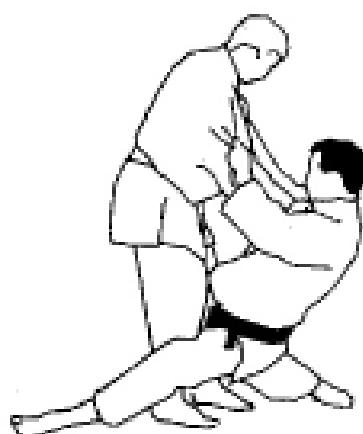
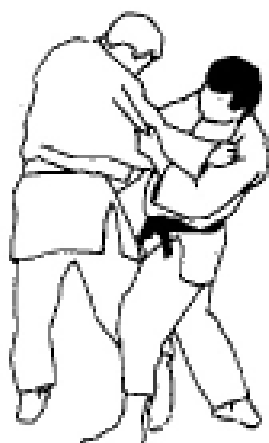
KO-UCHI-GARI + SASAE-TSURI-KOMI-ASHI



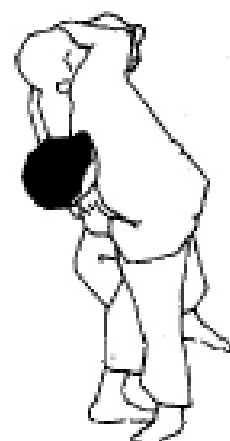
HANE-GOSHI + HARAI-TSURI-KOMI-ASHI



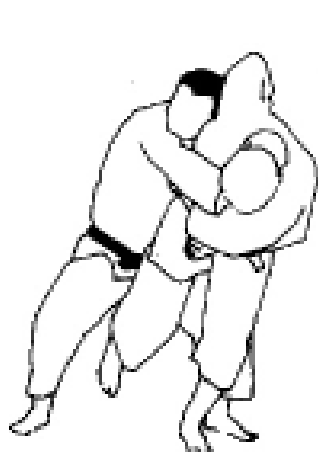
O-UCHI-GARI + UKI-WAZA



DE-ASHI-BARAI + O-SOTO-GARI



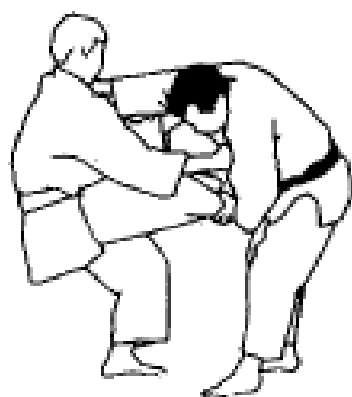
UCHI-MATA + SUKUI-NAGE



IPPON-SEOI-NAGE + HADAKA-JIME



TOMOE-NAGE + HON-GESA-GATAME



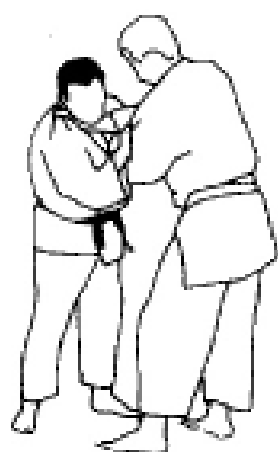
KO-UCHI-GARI + HIZA-GATAME



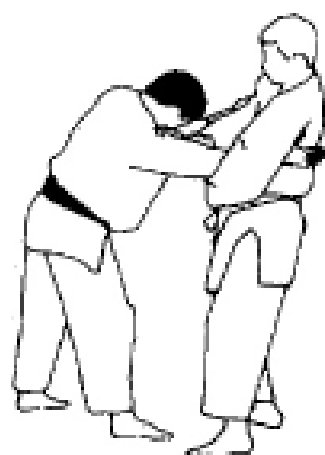
MOROTE-JIME + TOMOE-NAGE



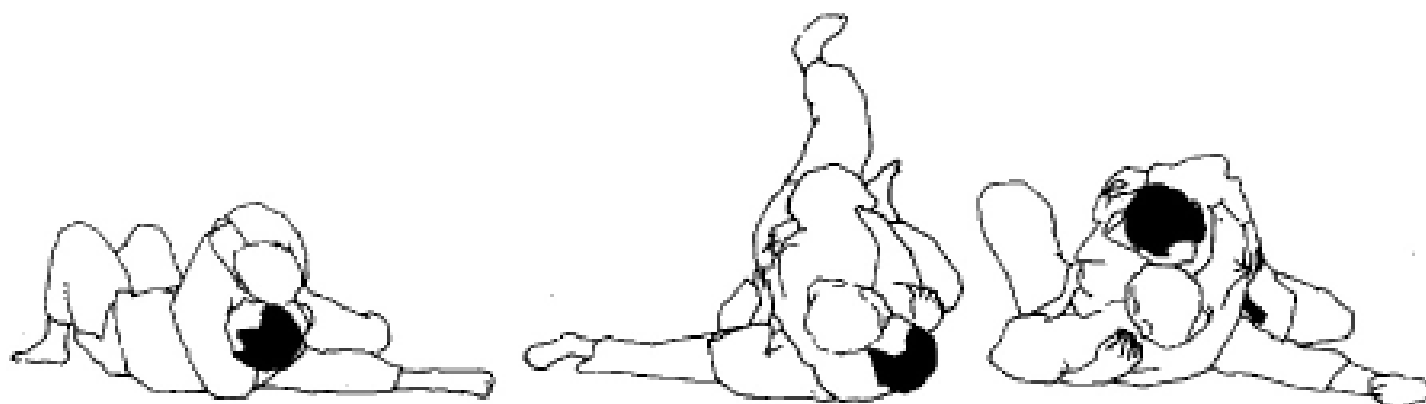
KATA-JUJI-JIME + SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



UDE-GATAME + O-UCHI-GARI



HON-GESA-GATAME + KUZURE-GESA-GATAME



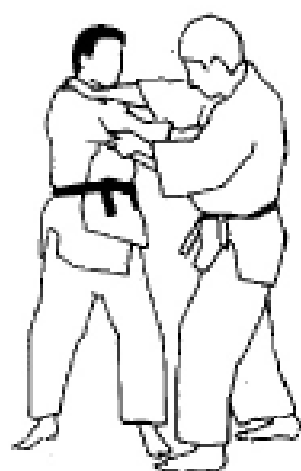
KAMI-SHIHO-GATAME + ASHI-GATAME-JIME



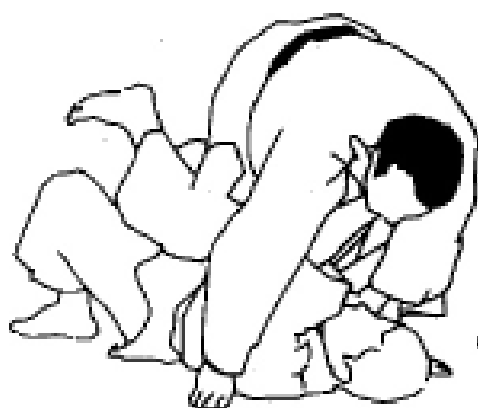
YOKO-SHIHO-GATAME + UDE-GATAME



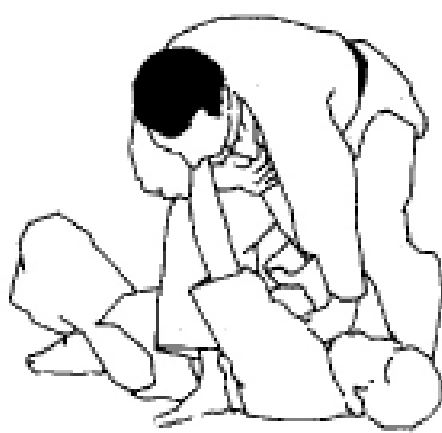
KATATE-JIME + WAKI-GATAME



NAMI-JUJI-JIME + KAMI-SHIHO-GATAME



MOROTE-JIME + JUJI-GATAME



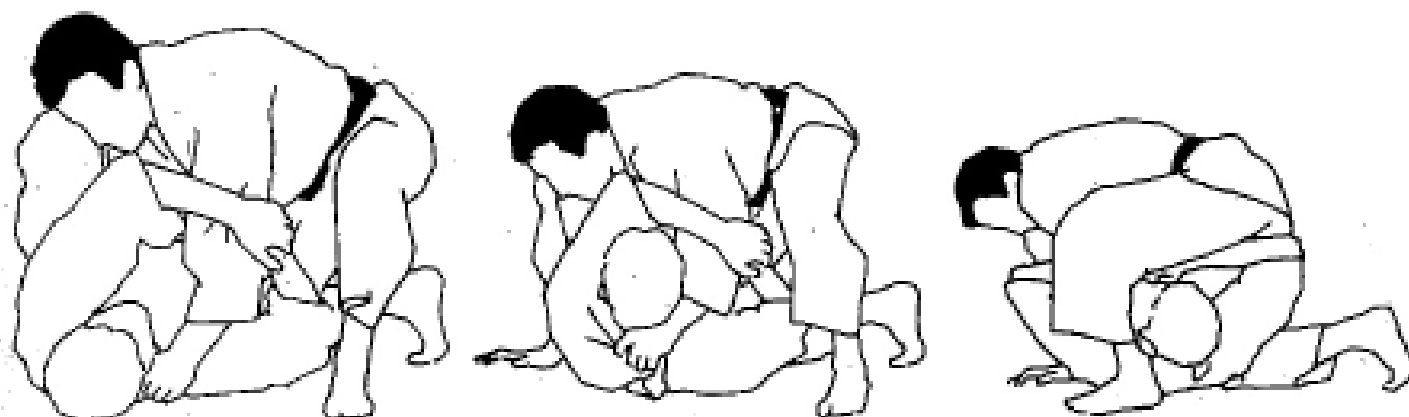
UDE-GARAMI + UDE-GARAMI



JUJI-GATAME + KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME



UDE-GATAME + ASHI-GATAME-JIME





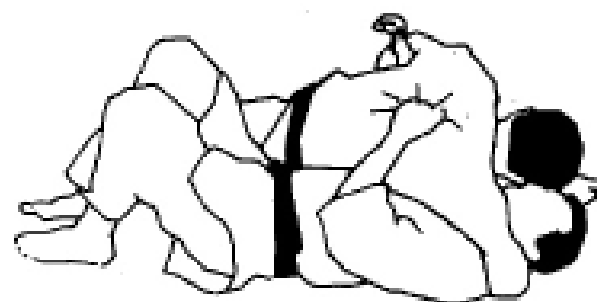
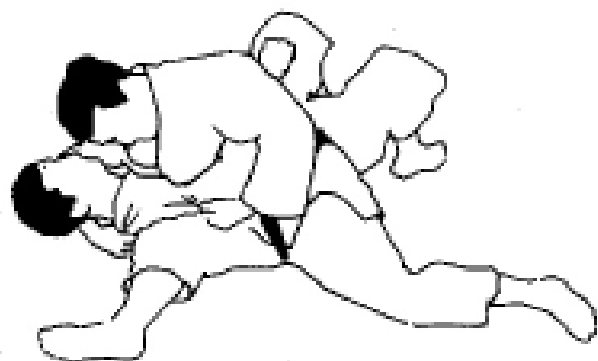
HOUDGREPEN

- 1 HON-GESA-GATAME / Fundamenteel-flank-houden
- 2 KUZURE-GESA-GATAME / Variatie-flank-houden
- 3 KATA-GATAME / Schouder-houden
- 4 MAKURA-GESA-GATAME / Hoofdkussen-flank-houden
- 5 USHIRO-GESA-GATAME / Achterwaarts-flank-houden
- 6 YOKO-SHIHO-GATAME / Zijdelings-4 punten-houden
- 7 KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME / Variatie-zijdelings-4 punten-houden
- 8 KAMI-SHIHO-GATAME / Bovenop-4 punten-houden
- 9 KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME / Variatie-bovenop-4 punten-houden
- 10 TATE-SHIHO-GATAME / Recht/vertikaal-4 punten-houden
- 11 KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME / Variatie-recht/vertikaal-4 punten-houden

HON-GESA-GATAME

Voor

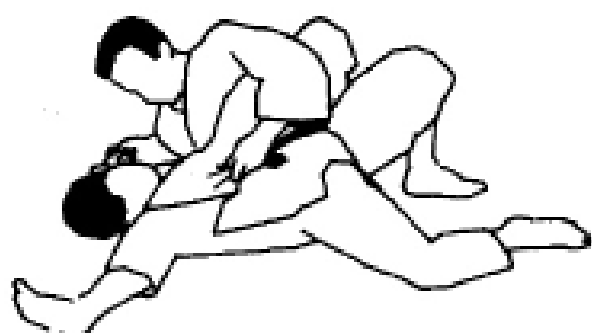
Achter



KUZURE-GESA-GATAME

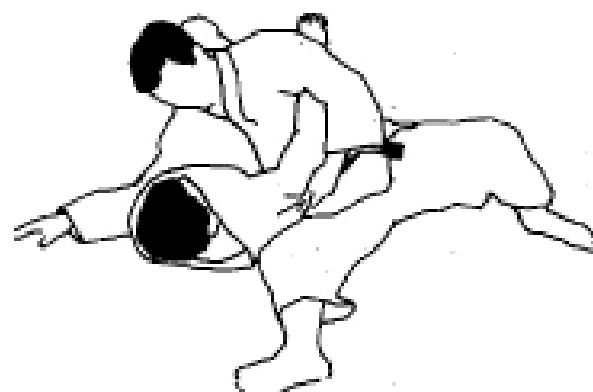
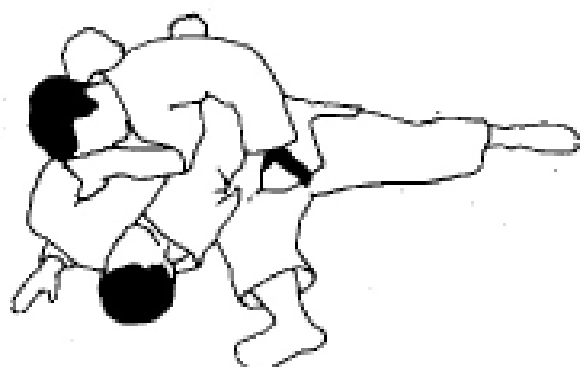
Voor

Achter



B

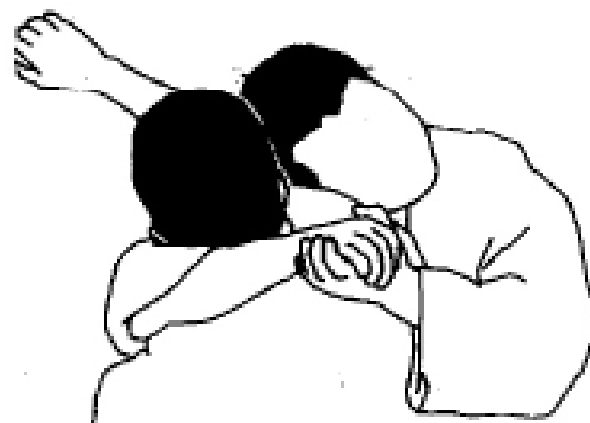
C



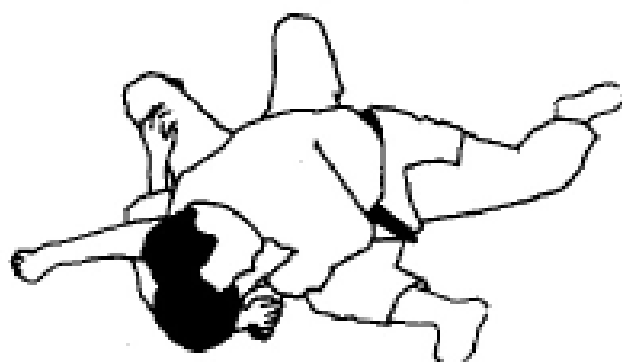
KATA-GATAME



Detail

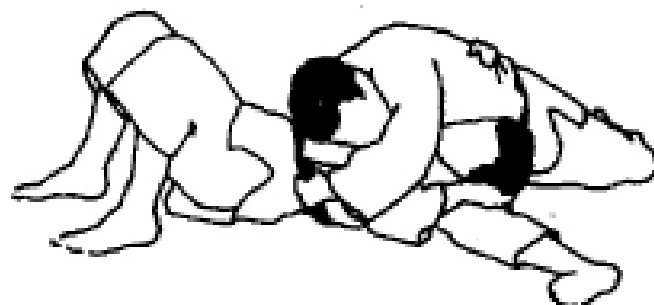


Variatie



MAKURA-GESA-GATAME

Variatie



USHIRO-GESA-GATAME

Voor



Achter

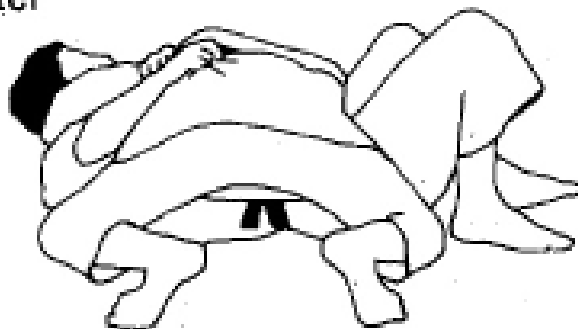


YOKO-SHIHO-GATAME

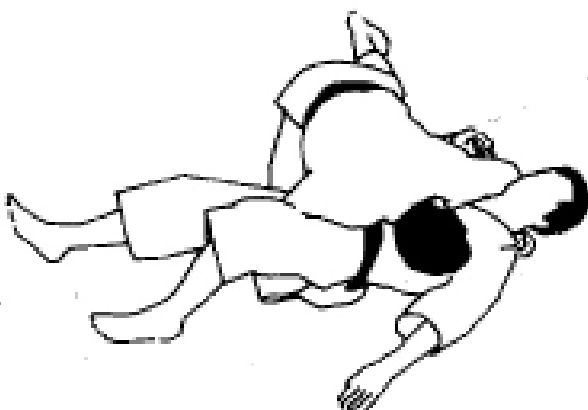
Voor



Achter



Andere plaatsing der benen



KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

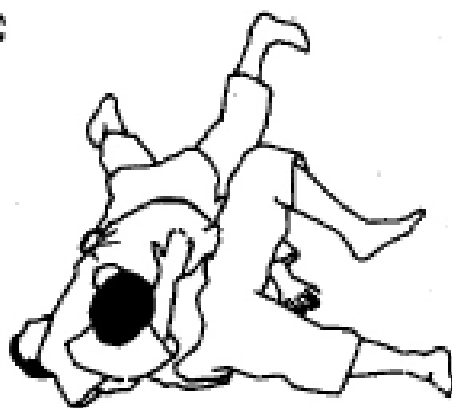
A



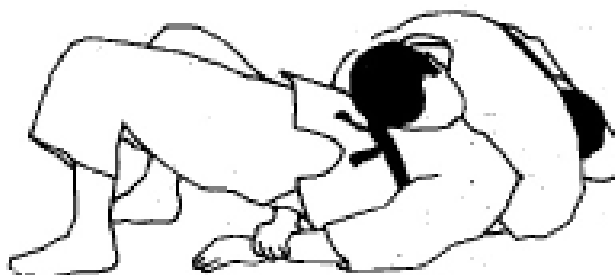
B



C



D



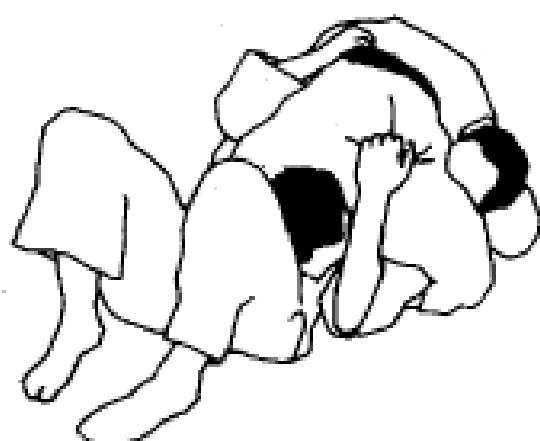
KAMI-SHIHO-GATAME

Detail

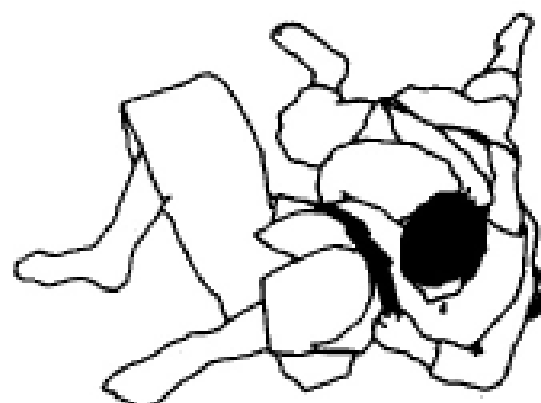


KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

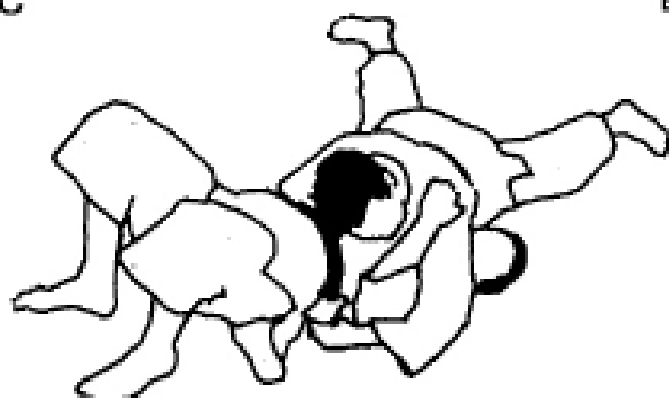
A



B



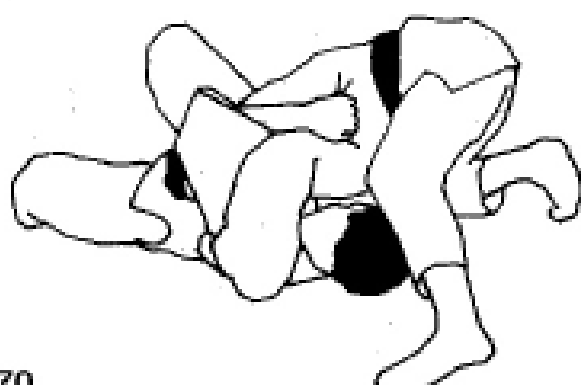
C



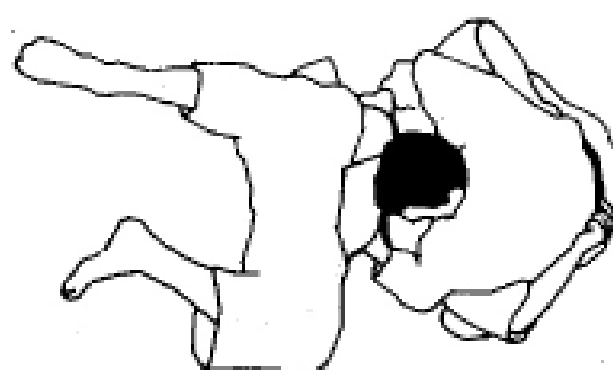
D



E



F



TATE-SHIHO-GATAME

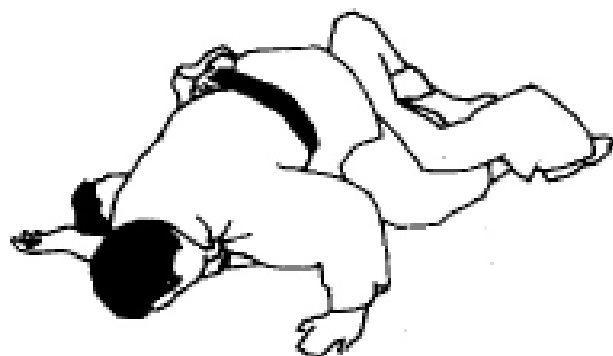


Zijaanzicht

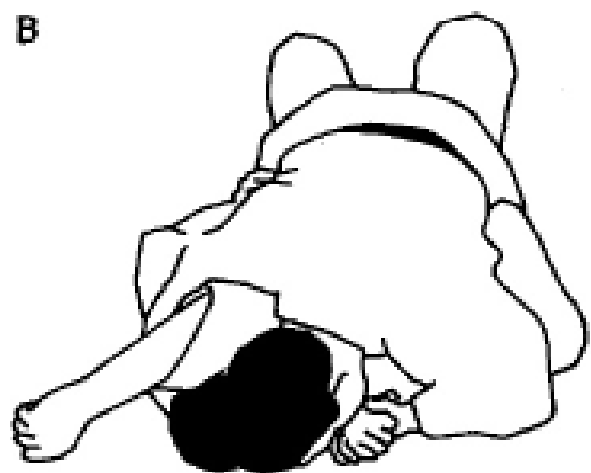


KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

A



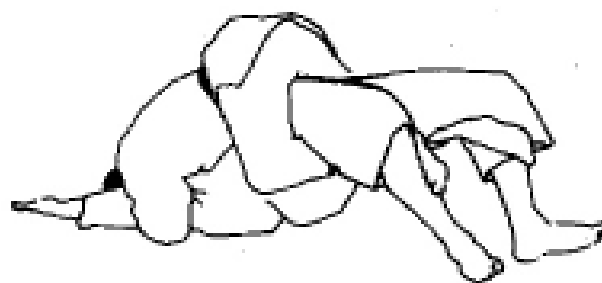
B



Detail van onderen gezien



Plaatsing voeten bij brug van Uke



Detail van onderen gezien



C Van onderen gezien





BEVRIJDING HOUDGREPEN

- 1 HON-GESA-GATAME
- 2 KUZURE-GESA-GATAME
- 3 KATA-GATAME
- 4 MAKURA-GESA-GATAME
- 5 USHIRO-GESA-GATAME
- 6 YOKO-SHIHO-GATAME
- 7 KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
- 8 KAMI-SHIHO-GATAME
- 9 KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
- 10 TATE-SHIHO-GATAME
- 11 KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

Bevrijding HON-GESA-GATAME

1



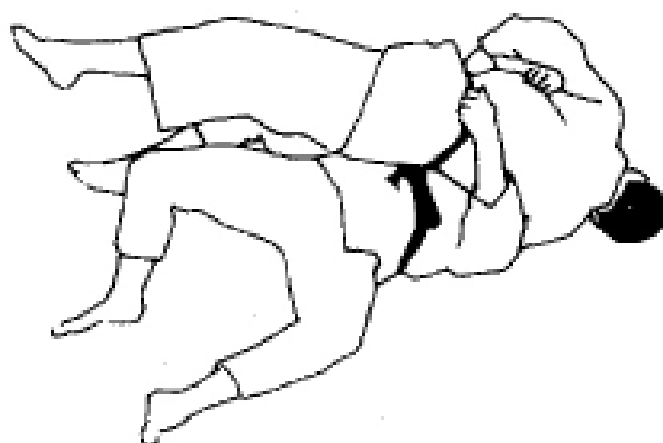
2



3



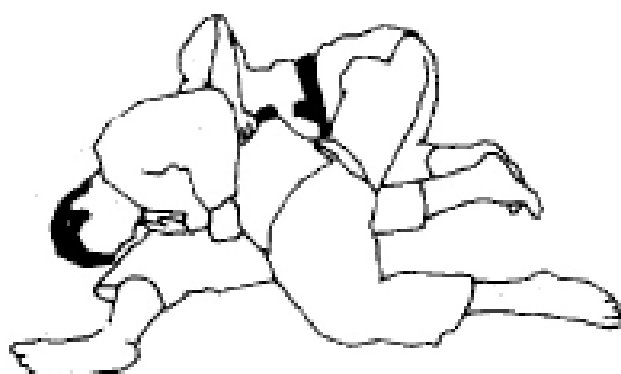
4



5



6



Bevrijding HON-GESA-GATAME

1 - 2

Uke grijpt Tori bij de gordel en bij de judogi en trekt hem stevig tegen zich aan. Hij omstrengelt met linkerbeen het linkerbeen van Tori. Zich steunende op zijn rechtervoet, draait hij Tori langs de andere kant over.

3 - 4

Uke grijpt Tori bij de gordel en bij de judogi en trekt hem stevig tegen zich aan. Zijn voeten vast in de mat plaatsend, draait hij Tori langs de andere kant over.

5 - 6

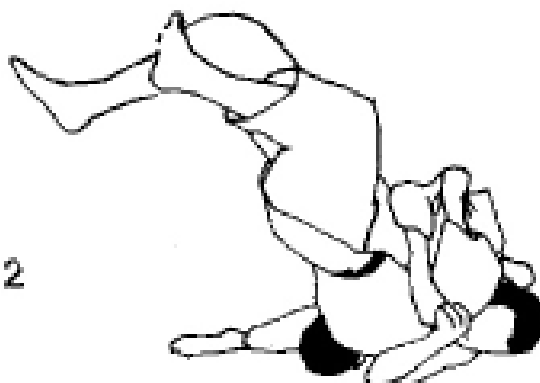
Uke zorgt ervoor, dat zijn rechter arm niet volledig vast zit. Door een snelle trekbeweging van die arm en zich draaiend op zijn buik in de richting van Tori, trekt Uke zijn knie in en bevrijdt zich.

Bevrijding KUZURE-GESA-GATAME

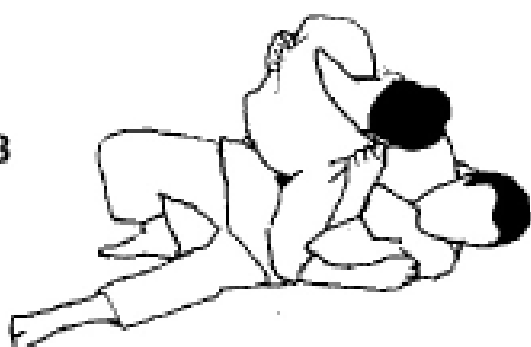
1



2



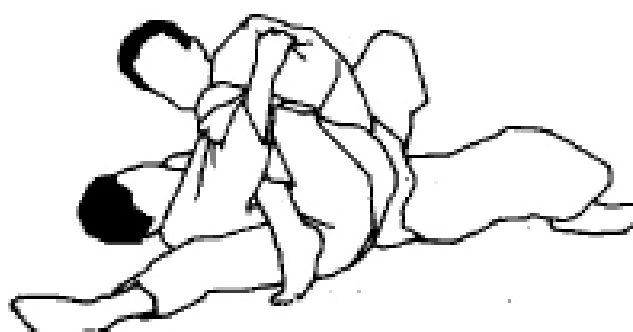
3



4



5



Bevrijding KUZURE-GESA-GATAME

1 - 2

Uke draait zich lichtjes op zijn rechterzijde, ervoor zorgend dat zijn rechterarm niet volledig onder controle zit. Hij plaatst beide handen op de linker elleboog van Tori en zijn rechter elleboog tegen diens buik. Door een krachtige beweging in de richting van zijn linker-schouder draait hij Tori over.

3 - 4 - 5

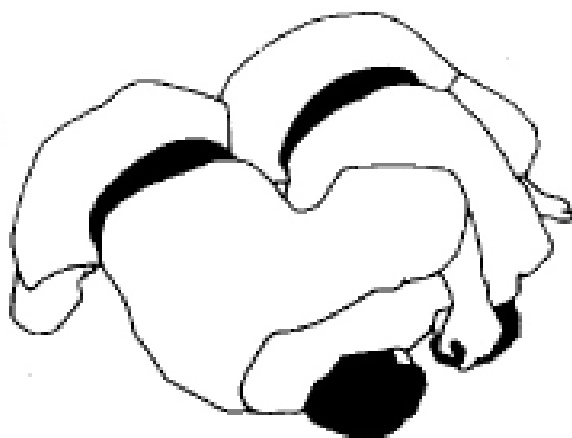
Uke draait zich op zijn linkerzijde en maakt met zijn linkerarm een opening, zodanig dat hij zijn linker knie er tussen kan brengen. Vervolgens richt hij zich op en komt boven Tori te liggen.

Bevrijding KATA-GATAME

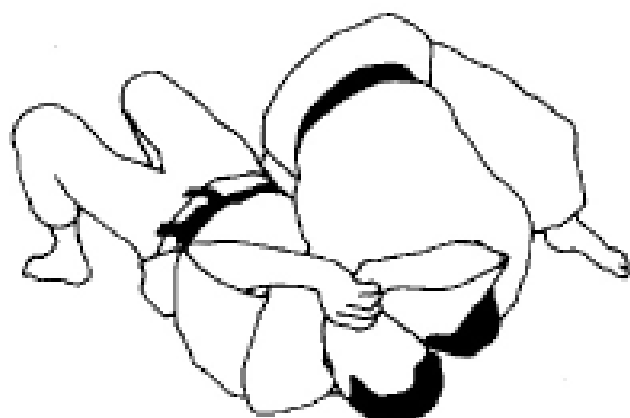
1



2



3

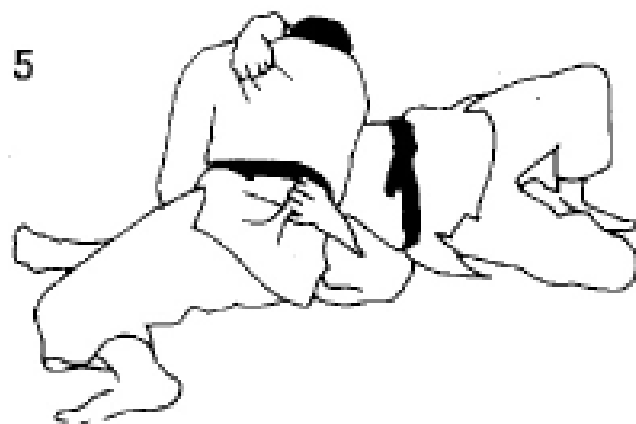


4

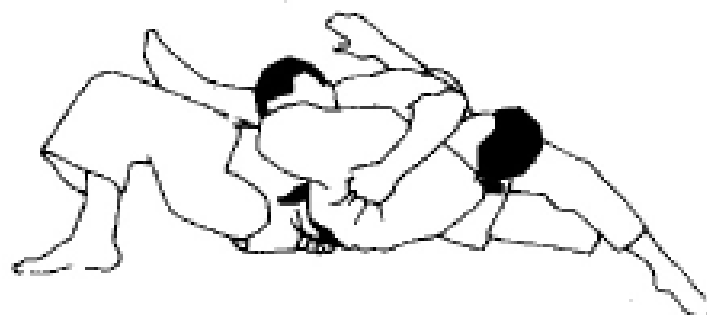


Bevrijding MAKURA-GESA-GATAME

5

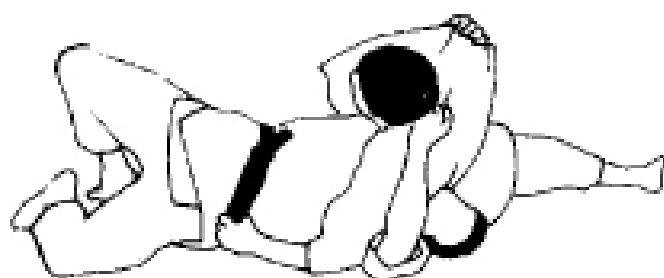


6

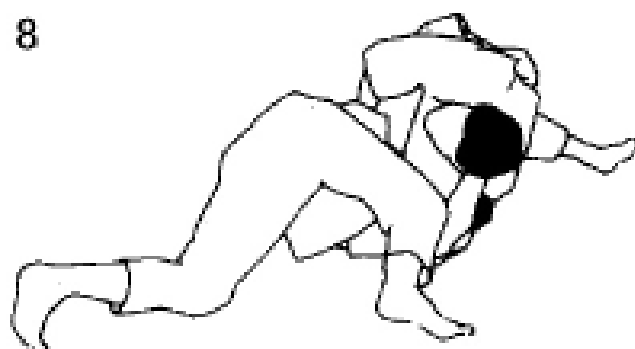


Bevrijding USHIRO-GESA-GATAME

7



8



Bevrijding KATA-GATAME

1 - 2

Uke duwt met zijn linkerhand tegen zijn rechtervuist, zijn rechterarm tussen beide hoofden door. Hij brugt sterk op zijn rechterschouder. Op het ogenblik, dat de greep van Tori verzwakt, draait hij verder tot op zijn knieën en bevrijdt zich also.

3 - 4

Uke duwt met zijn rechterarm tegen de hals van Tori met de hulp van zijn linkerhand. Hij draait vervolgens over zijn linkerschouder, zich also bevrijdend.

Bevrijding MAKURA-GESA-GATAME

5 - 6

Uke grijpt Tori vast met beide handen. Hij draait zijn lichaam in hun beider lengteas, trekt en duwt Tori vervolgens rugwaarts op zijn rug.

Bevrijding USHIRO-GESA-GATAME

7 - 8

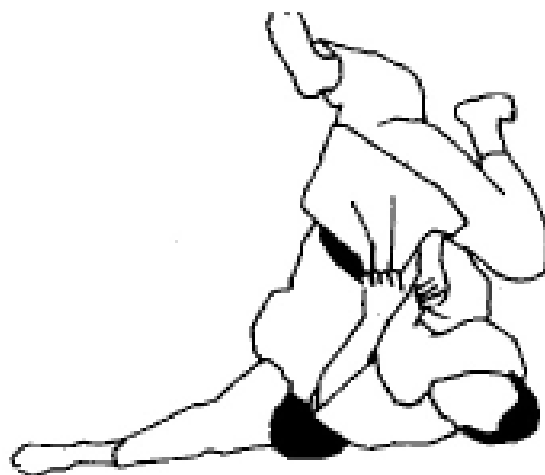
Uke pakt Tori met beide handen vast. Hij duwt hem rugwaarts al bruggend en met behulp van zijn handen en kantelt vervolgens over, zodat Tori op zijn rug komt te liggen.

Bevrijding YOKO-SHIHO-GATAME

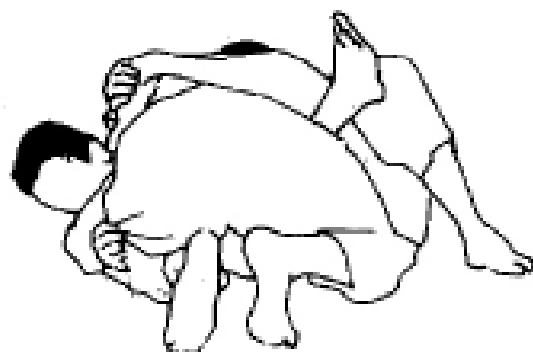
1



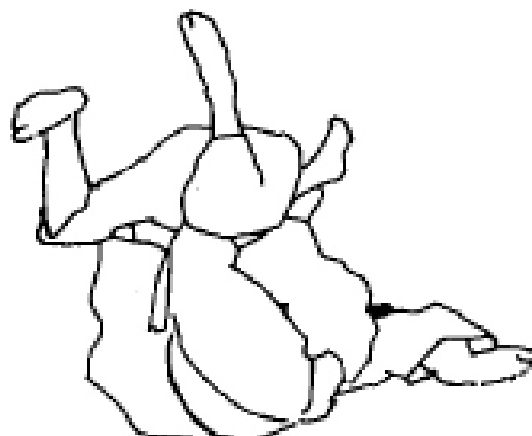
2



3



4

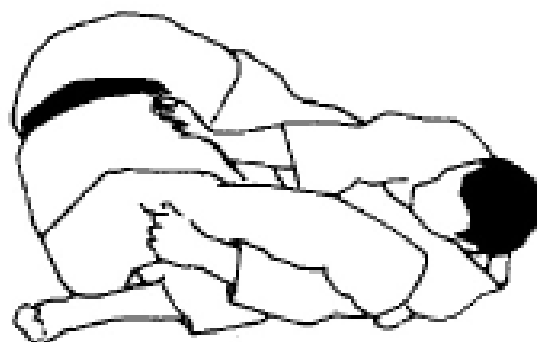


Bevrijding KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

5



6



7



8



Bevrijding YOKO-SHIHO-GATAME

1 - 2

Uke plaatst zijn rechter voorarm onder de buik van Tori en grijpt met de linkerhand diens gordel vast. Hij draait zich vervolgens op zijn rechterzijde alzo een sterke reactie van Tori uitlokkend. Uke maakt hiervan gebruik door hem over te draaien.

3 - 4

Uke draait zich op zijn rechterzijde en duwt Tori met beide handen achteruit; gelijktijdig maakt hij een beweging met zijn zitvlak, zodat er een opening komt tussen beide lichamen. Uke maakt hiervan gebruik om er zijn gebogen rechterbeen tussen te plaatsen in kontakt met Tori's buik. Uke draait zich in de lengteas van Tori en duwt hem met behulp van zijn handen en been langs de andere kant over.

Bevrijding KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME

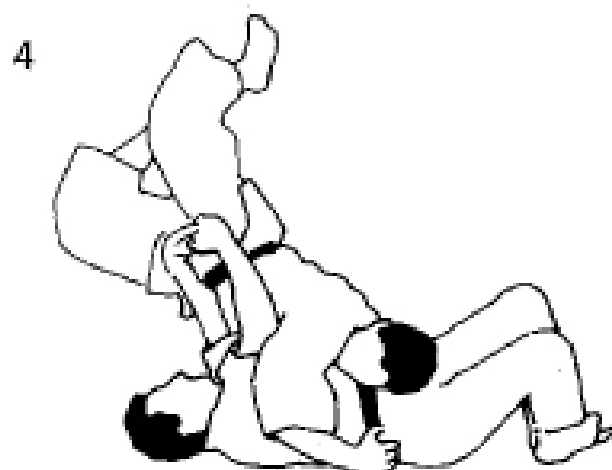
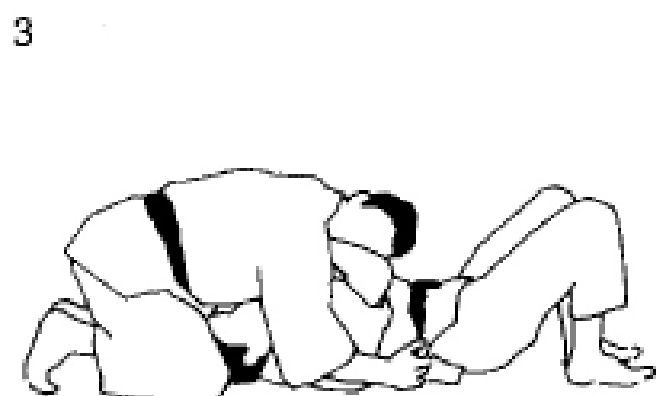
5 - 6

Uke duwt met beide handen Tori weg en plaatst dan zijn linkerbeen tegen de hals van Tori. Hij vervolgt en bevrijdt zich.

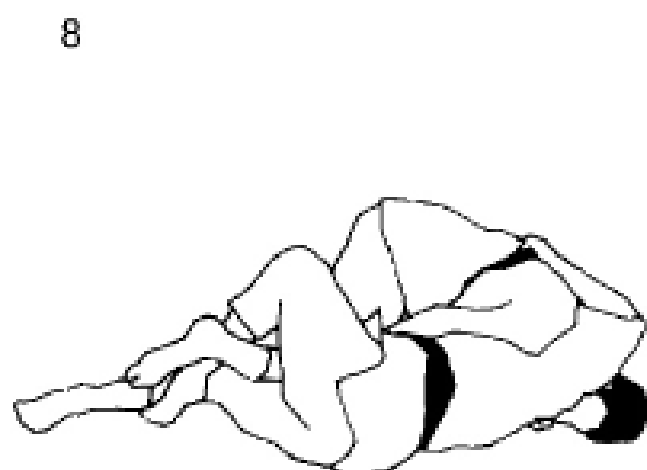
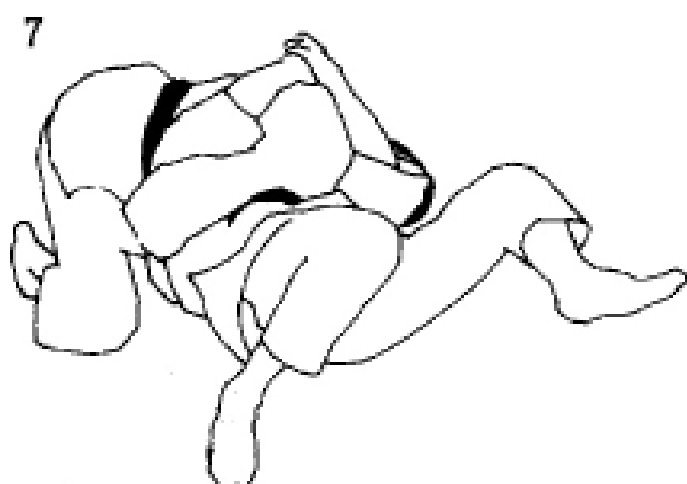
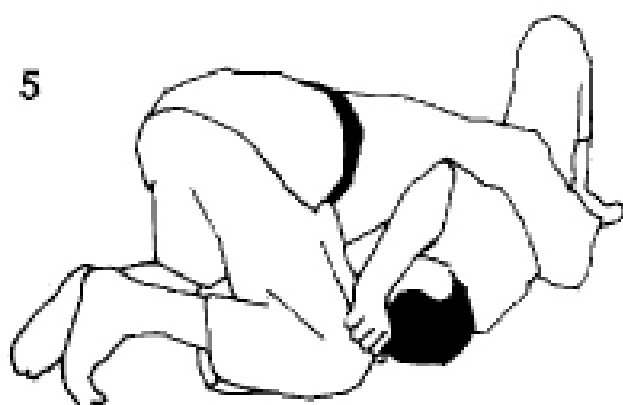
7 - 8

Uke duwt met rechterhand de linkerarm van Tori weg. Vervolgens grijpt hij met linkerhand eveneens die arm en duwt Tori volledig naar achteren. Uke komt recht, door een steun te nemen op de grond met zijn linkerhand, en bevrijdt zich.

Bevrijding KAMI-SHIHO-GATAME



Bevrijding KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



Bevrijding KAMI-SHIHO-GATAME

1 - 2

Uke zorgt ervoor zich niet volledig vast te laten grijpen, zodat hij beide handen tegen de borst van Tori kan plaatsen. Hij heft Tori op, plaatst beide knieën ertussen en met kleine schokbewegingen verplaatst hij beurtelings beide knieën in de richting van de buik van Tori en bevrijdt zich.

3 - 4

Uke zorgt, dat Tori de greep niet volledig kan aanzetten, zodat hij met beide armen tegen diens buik kan aandrukken. Door een zodanige reactie uit te lokken, dat Tori met zijn hoofd vooruit komt, kan Uke hem makkelijk overkantelen en zich bevrijden.

Bevrijding KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME

5 - 6

Variatie blz. 70 / F

Uke grijpt met beide handen de knieën van Tori vast. Al duwend draait hij zich naar links op zijn buik.

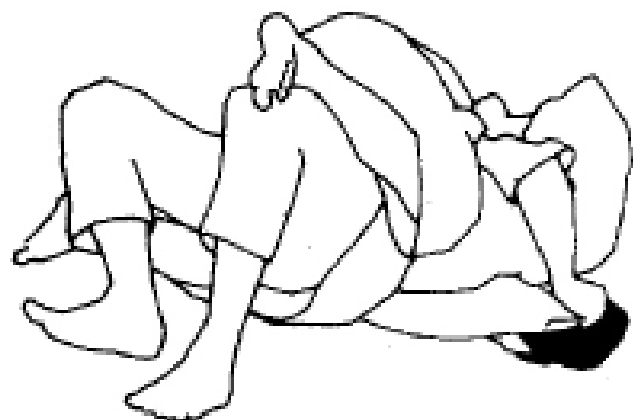
7 - 8

Variatie blz. 70 / A

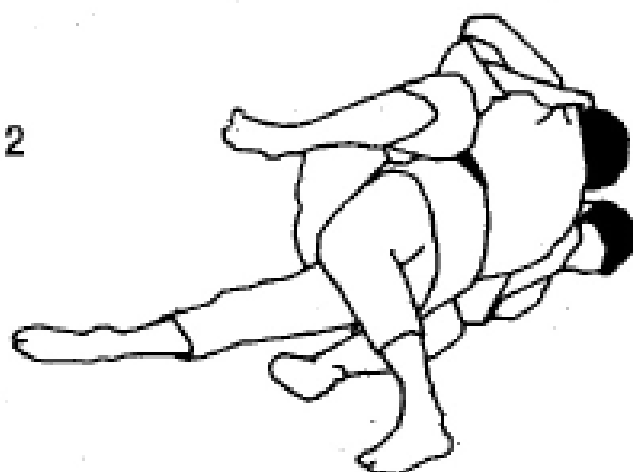
Uke duwt Tori eerst opzij met behulp van beide armen tegen de hals. Vervolgens draait hij zich op zijn rechterzijde en grijpt met beide benen het rechterbeen van Tori vast. Uke draait zich verder op zijn buik en bevrijdt zich.

Bevrijding TATE-SHIHO-GATAME

1

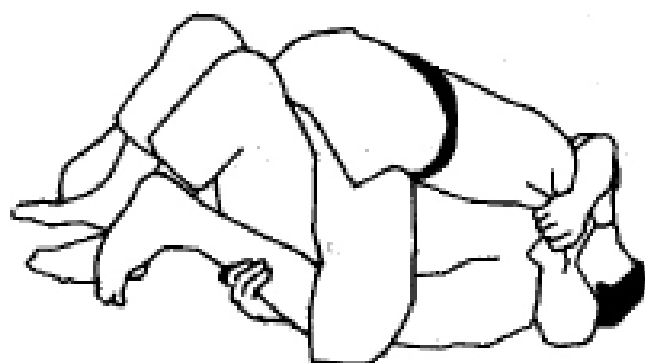


2

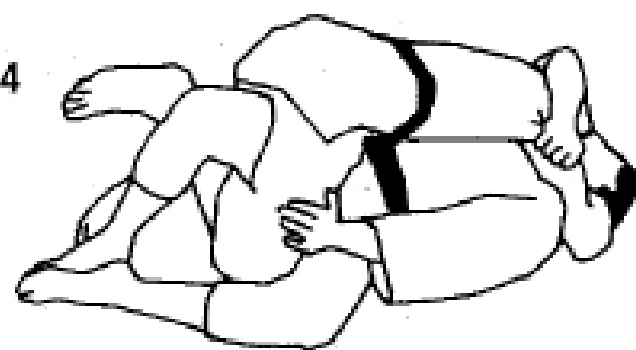


Bevrijding KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

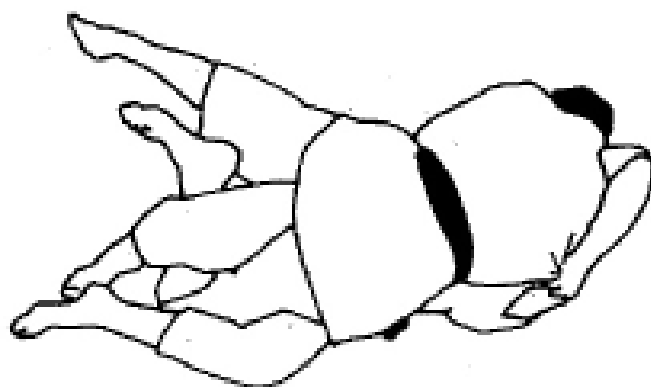
3



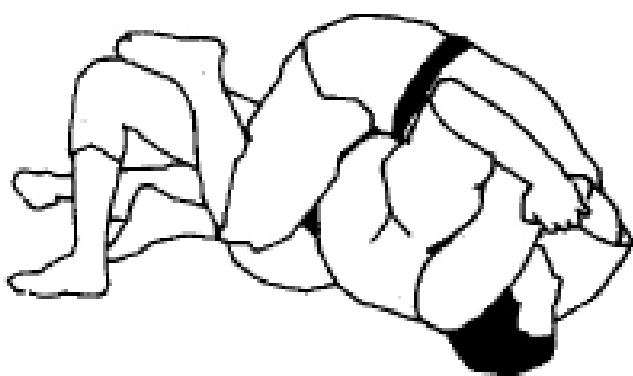
4



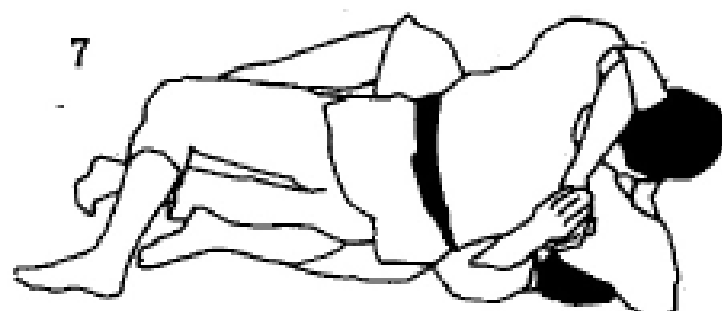
5



6



7



Bevrijding TATE-SHIHO-GATAME

1 - 2

Uke draait naar links om een reactie uit te lokken ; vervolgens brugt hij, draait naar rechts en bevrijdt zich.

Bevrijding KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

3 - 4 - 5

Variatie blz. 71 / B

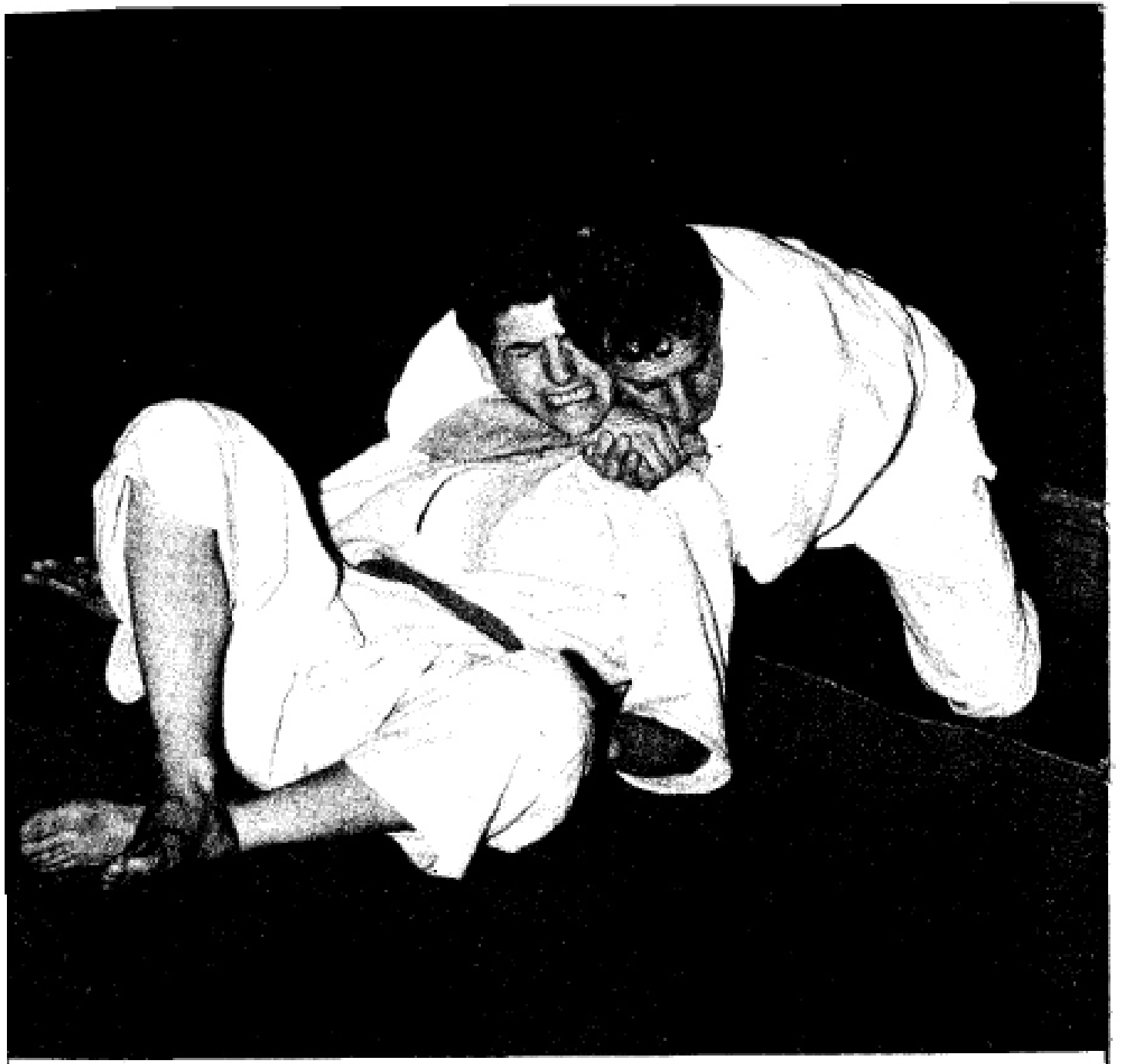
Uke grijpt met linkerhand het rechterbeen van Tori vast en heft het, zodat hij dat been in schaar kan nemen.

Uke trekt vervolgens Tori krachtig naar zijn eigen linkerzijde en draait hem over, geholpen door de steun van zijn rechtervoet.

6 - 7

Variatie blz. 71 / B

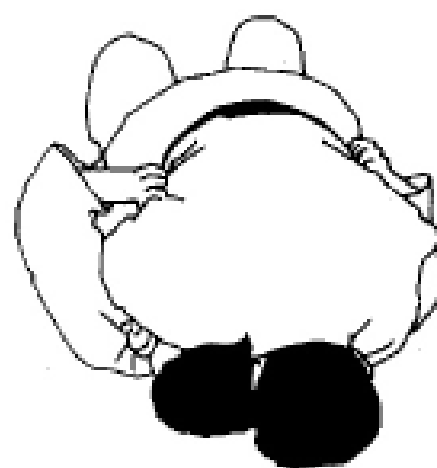
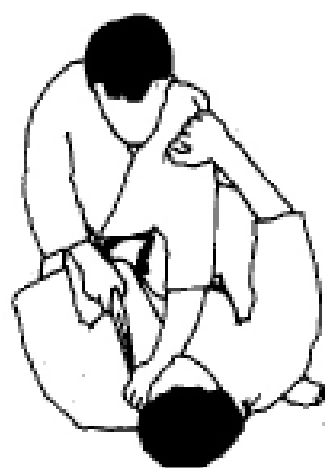
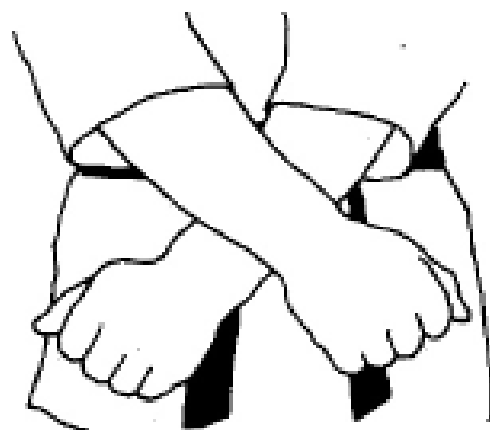
Uke brugt en duwt gelijktijdig zijn rechterarm tussen de beide hoofden. Tori kantelt op zijn rechterzijde, zodat Uke de bovenpositie kan nemen.



WURGINGEN

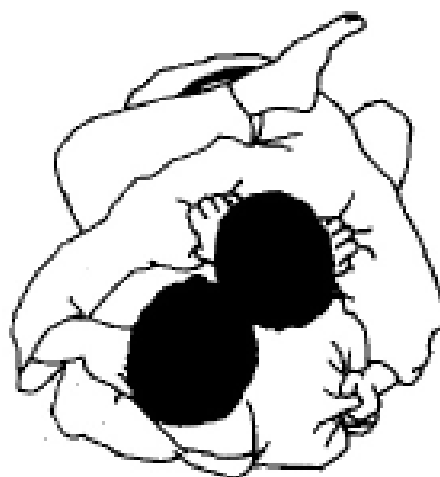
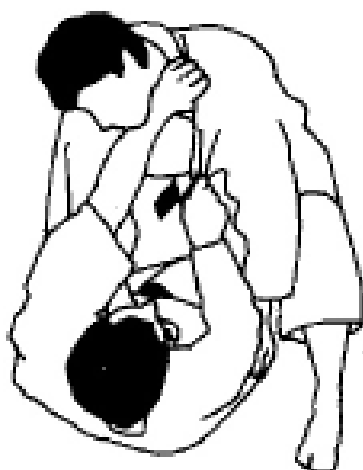
- 1 NAMI-JUJI-JIME / Normaal-gekraist-wurgen
- 2 GYAKU-JUJI-JIME / Omgekeerd-gekraist-wurgen
- 3 KATA-JUJI-JIME / Tegenovergesteld-gekraist-wurgen
- 4 KATATE-JIME / Wurging met 1 hand
- 5 MOROTE-JIME / Met 2 handen wurgen
- 6 ASHI-GATAME-JIME / SANKAKU-JIME / Wurging met been-kontrole
- 7 HADAKA-JIME / Naakt wurgen
- 8 OKURI-ERI-JIME / Met beide revers wurgen
- 9 KATA-HA-JIME / 1 kant kontrolerende wurging

NAMI-JUJI-JIME

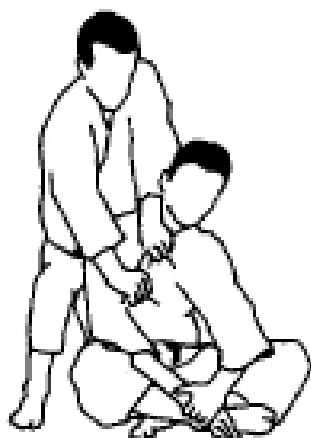


Varieties

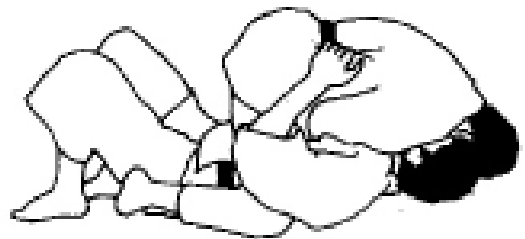
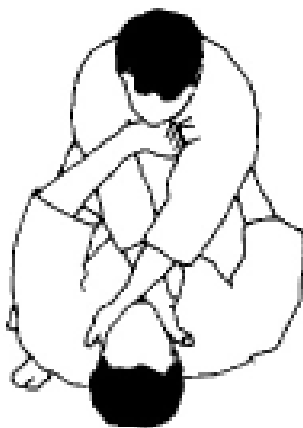
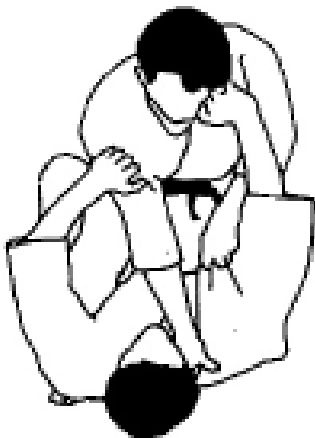
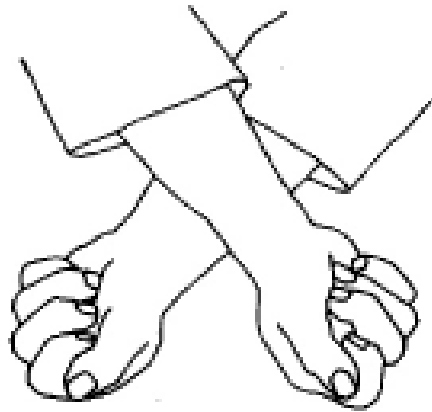
1



2

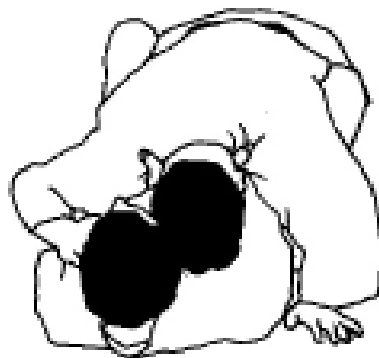


GYAKU-JUJI-JIME



Variaties

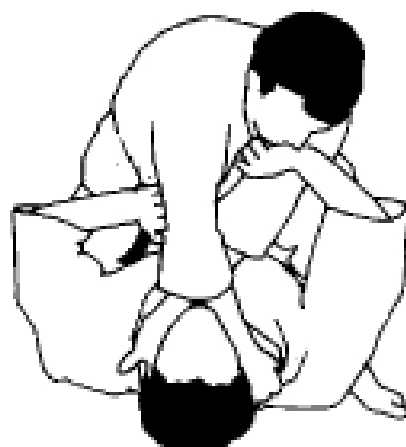
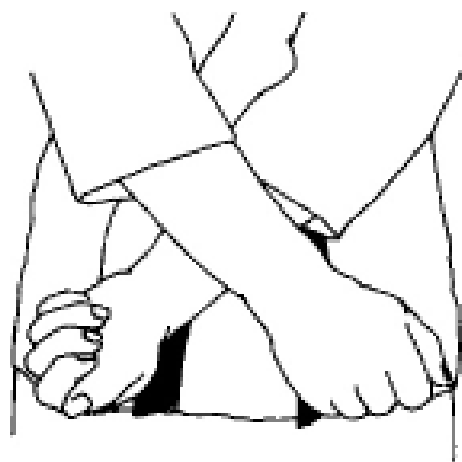
1



2

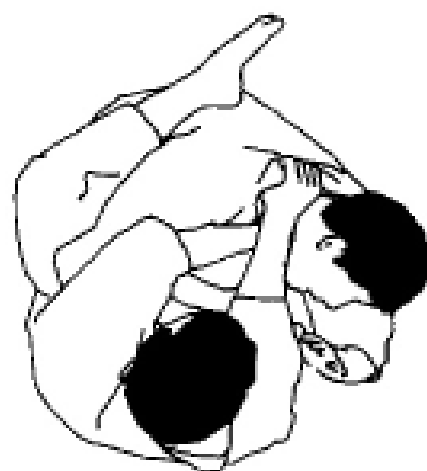
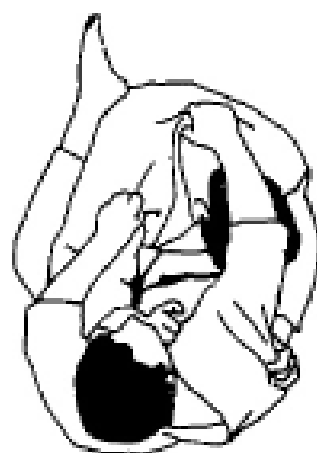
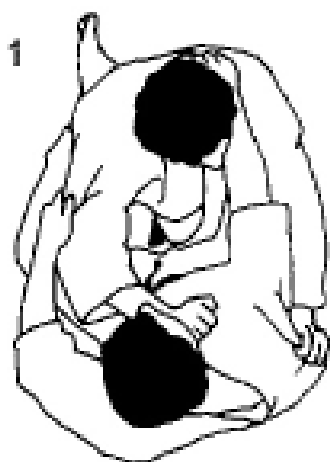


KATA-JUJI-JIME

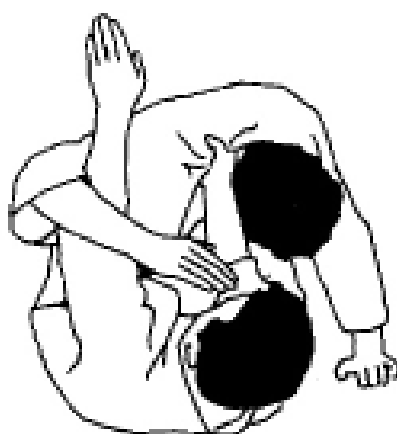
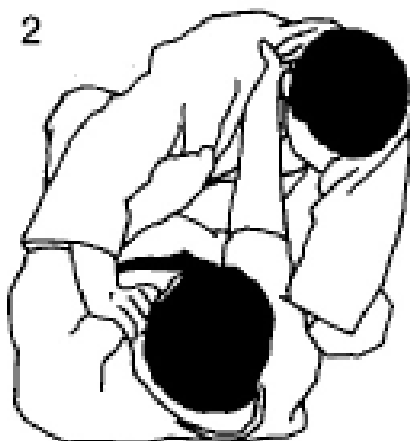


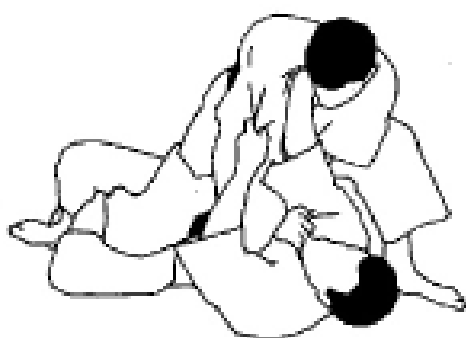
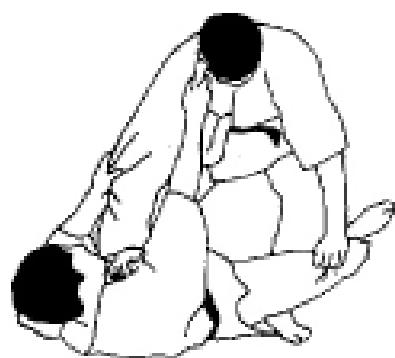
Varieties

1

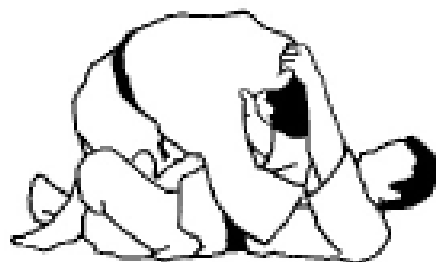
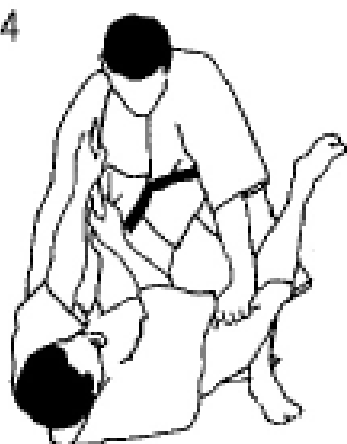


2

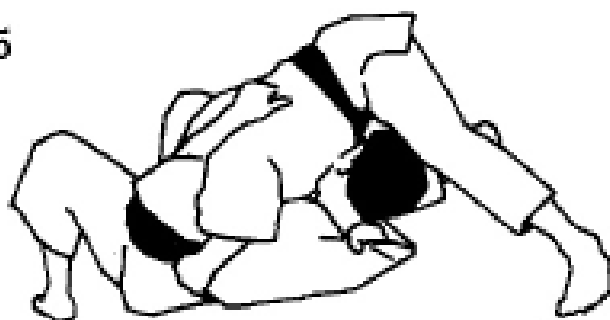




4



5



KATATE-JIME

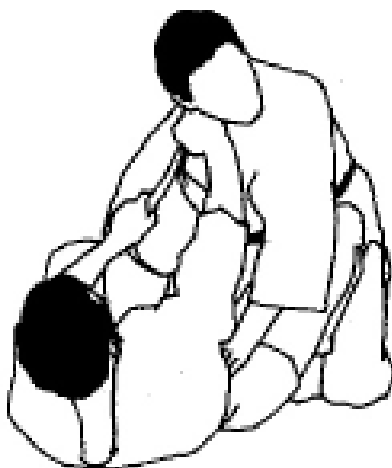


Varieties

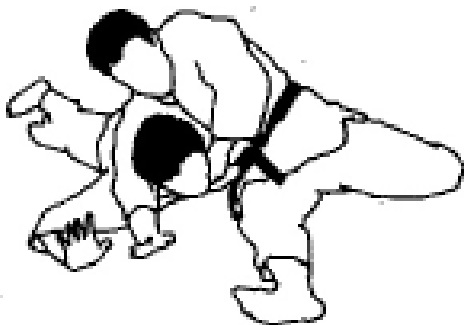
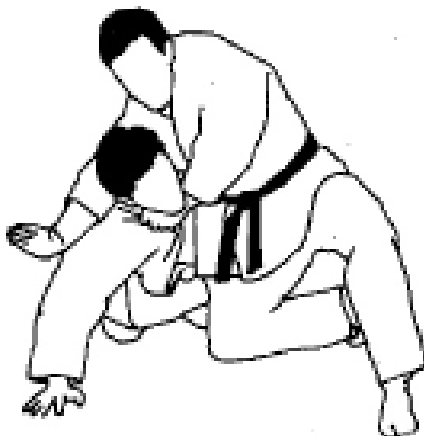
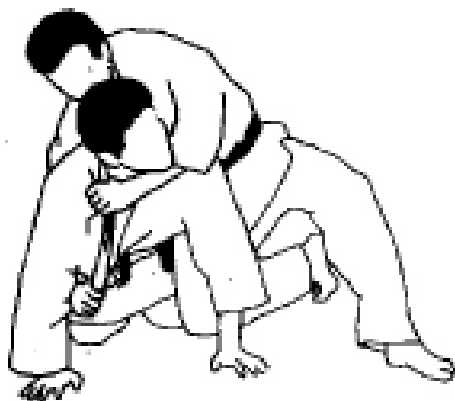
1



2



3

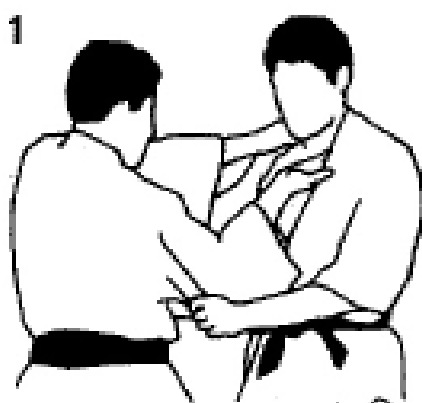


MOROTE-JIME



Variaties

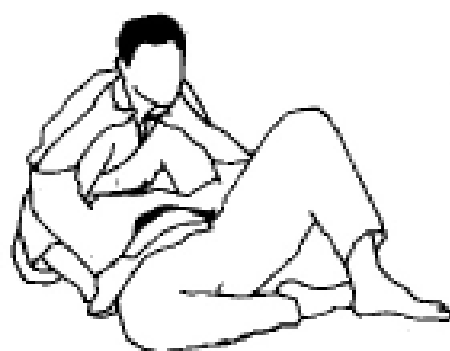
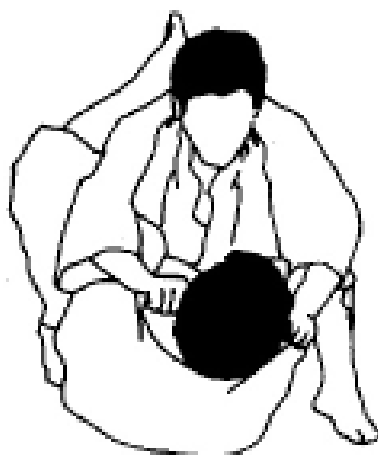
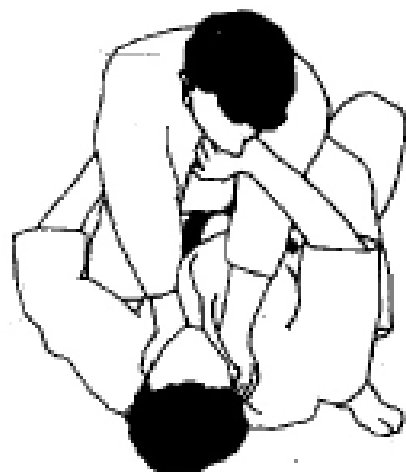
1



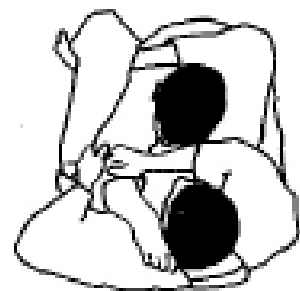
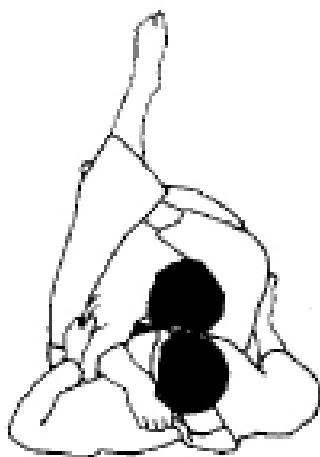
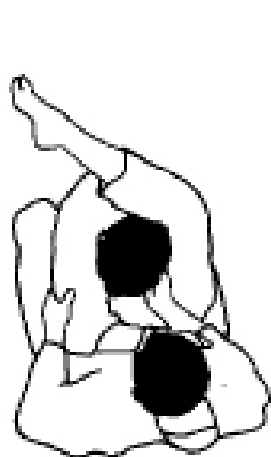
Tori boven

Tori onder

Tori onder



ASHI-GATAME-JIME / SANKAKU-JIME

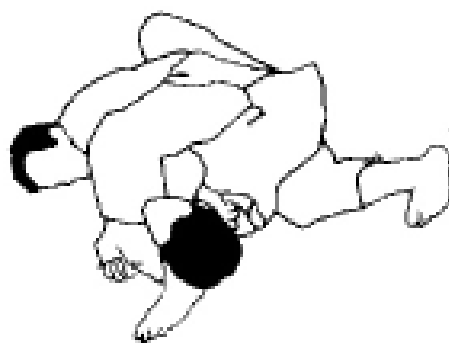


Varieties

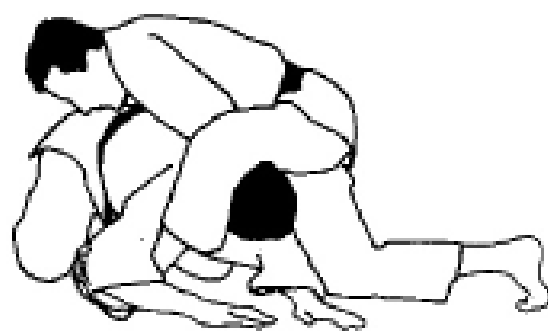
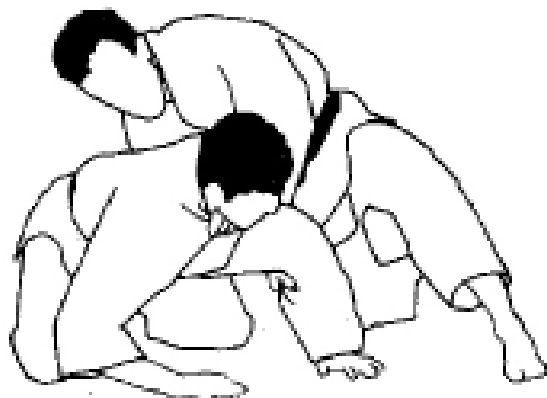
1



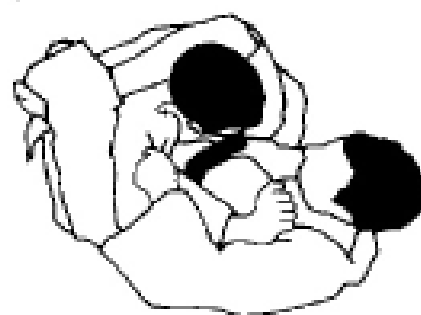
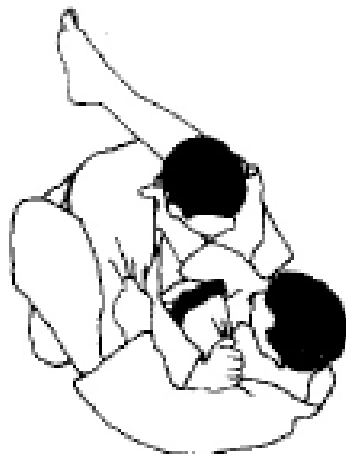
2



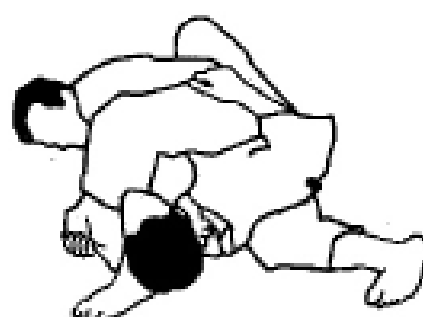
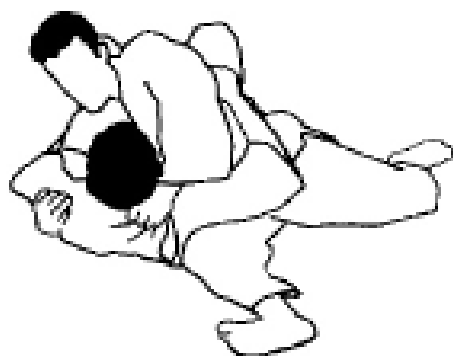
3



4



5

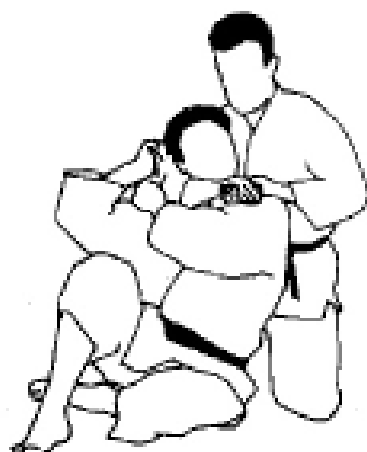
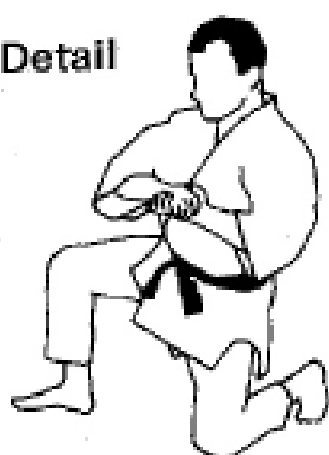


6



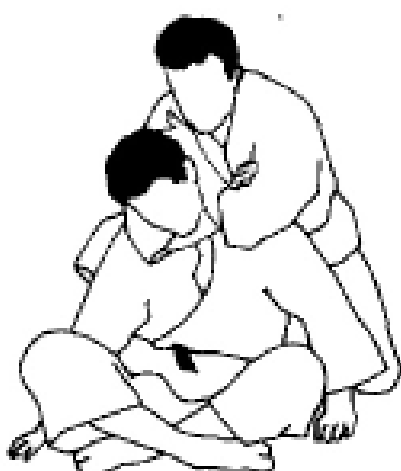
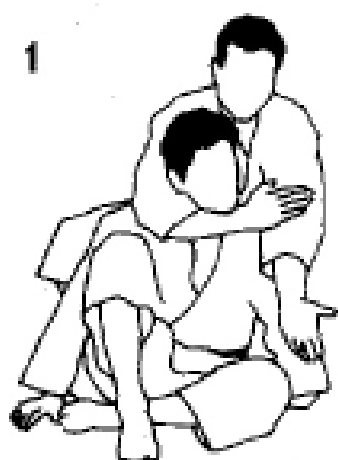
HADAKA-JIME

Detail

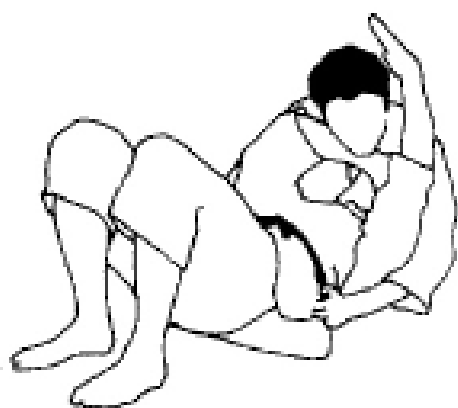


Varieties

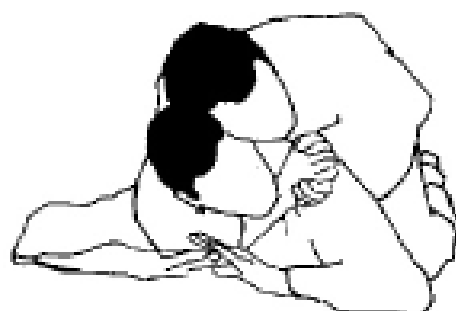
1



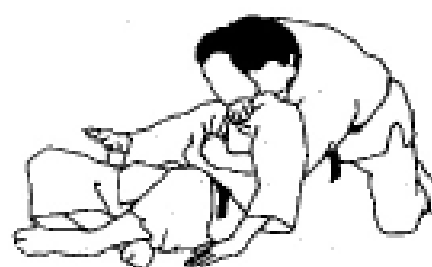
2



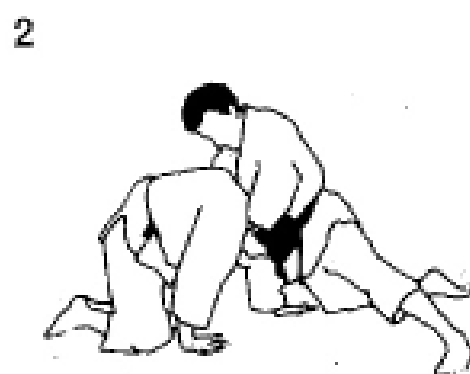
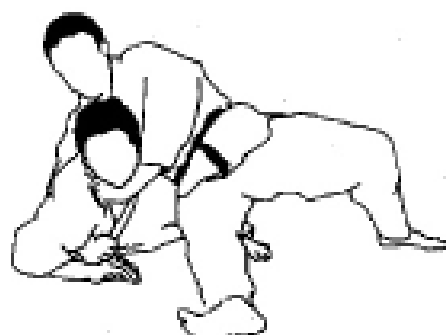
3



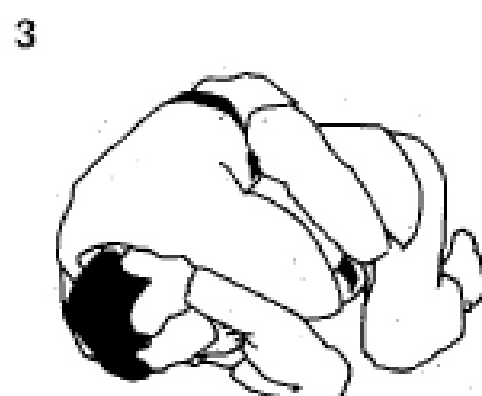
OKURI-ERI-JIME



Varieties



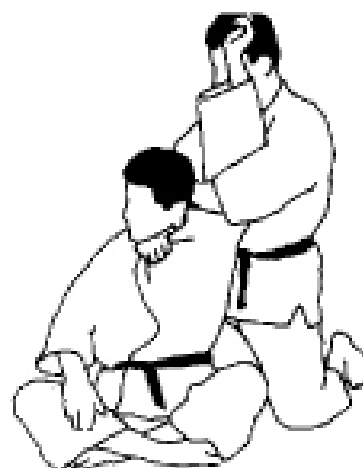
Detail



Detail

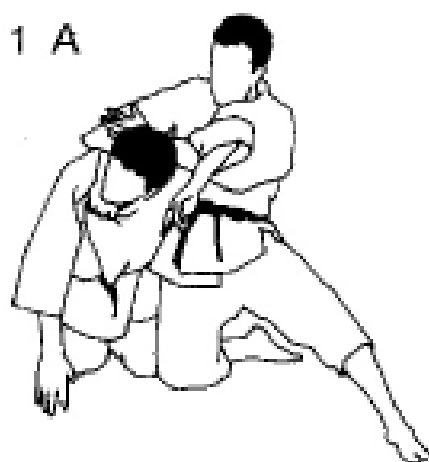


KATA-HA-JIME



Varieties

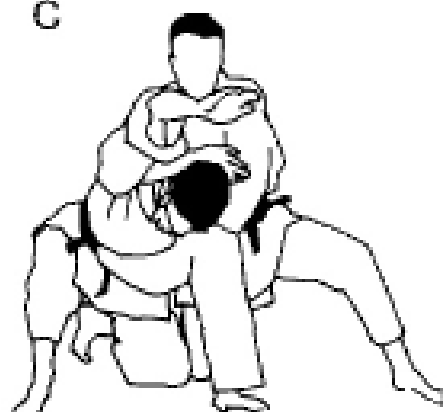
1 A



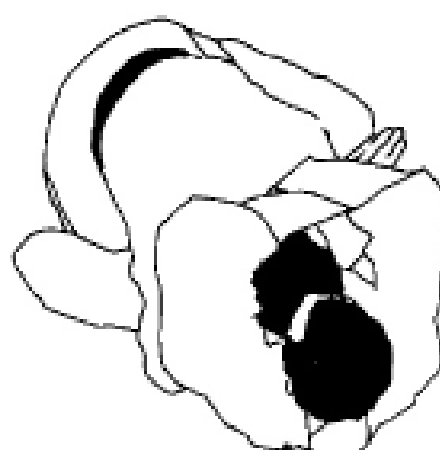
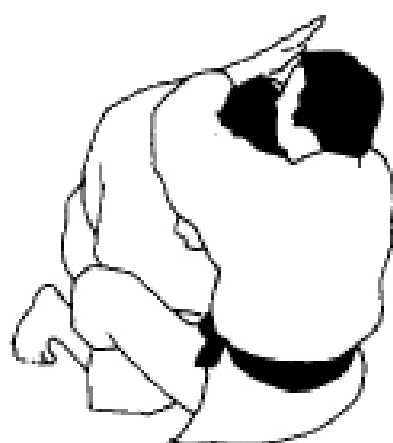
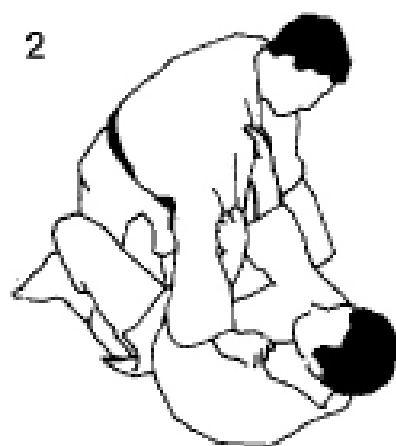
B



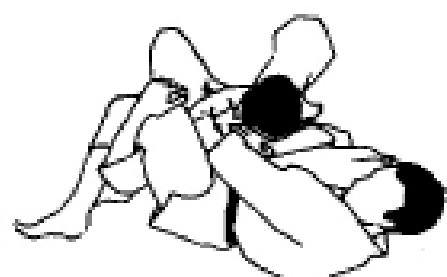
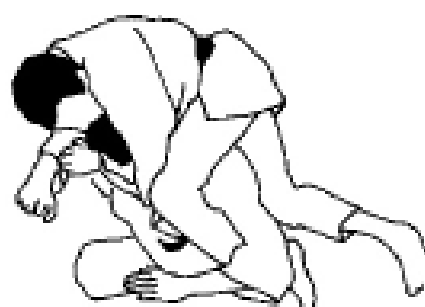
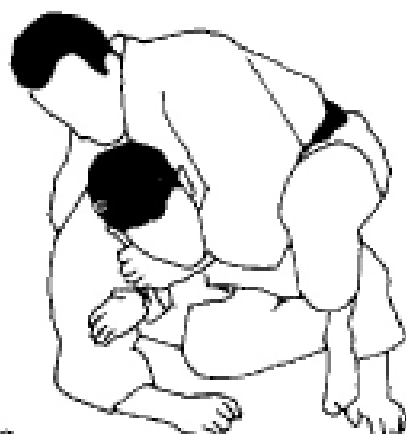
C

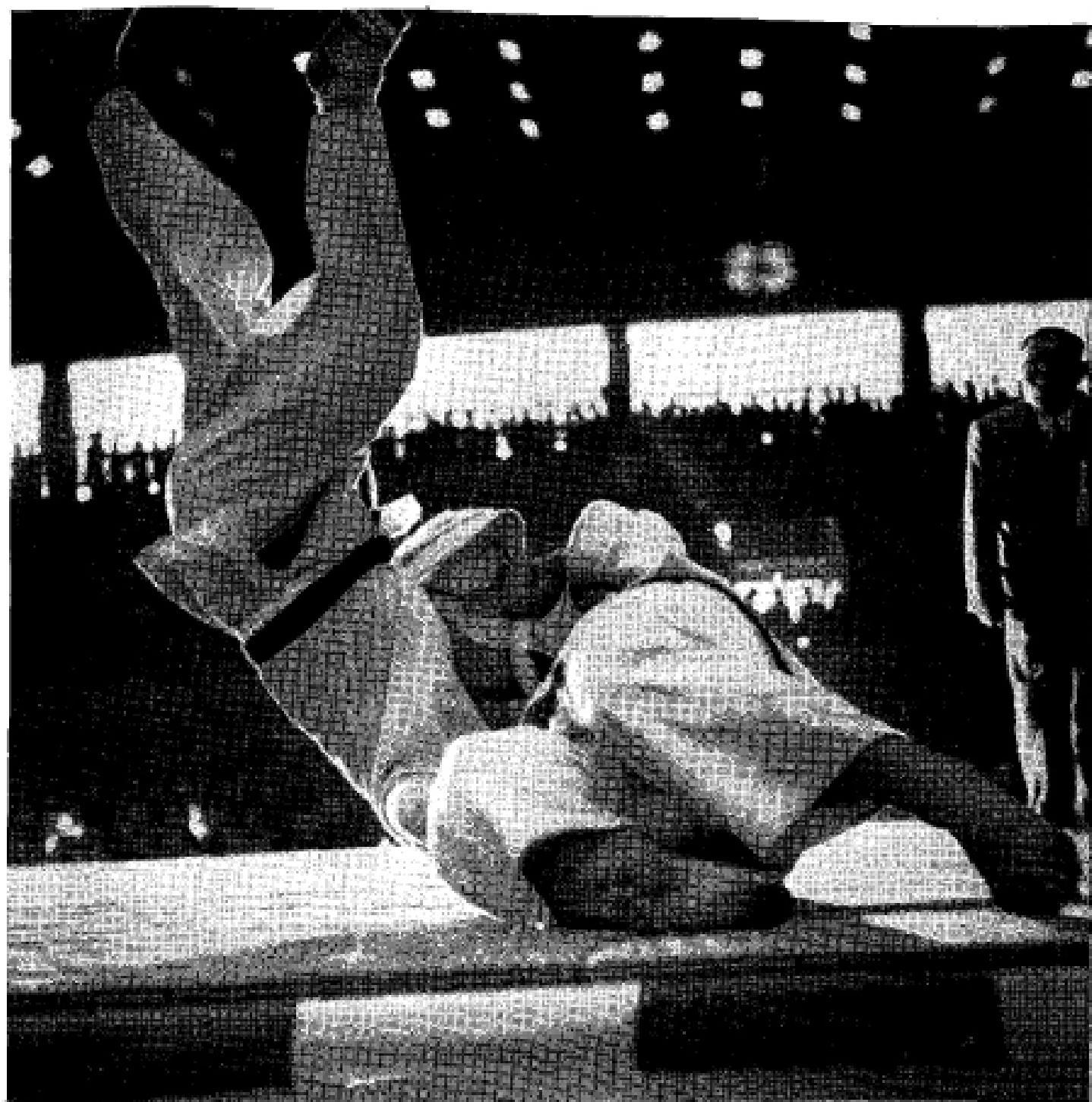


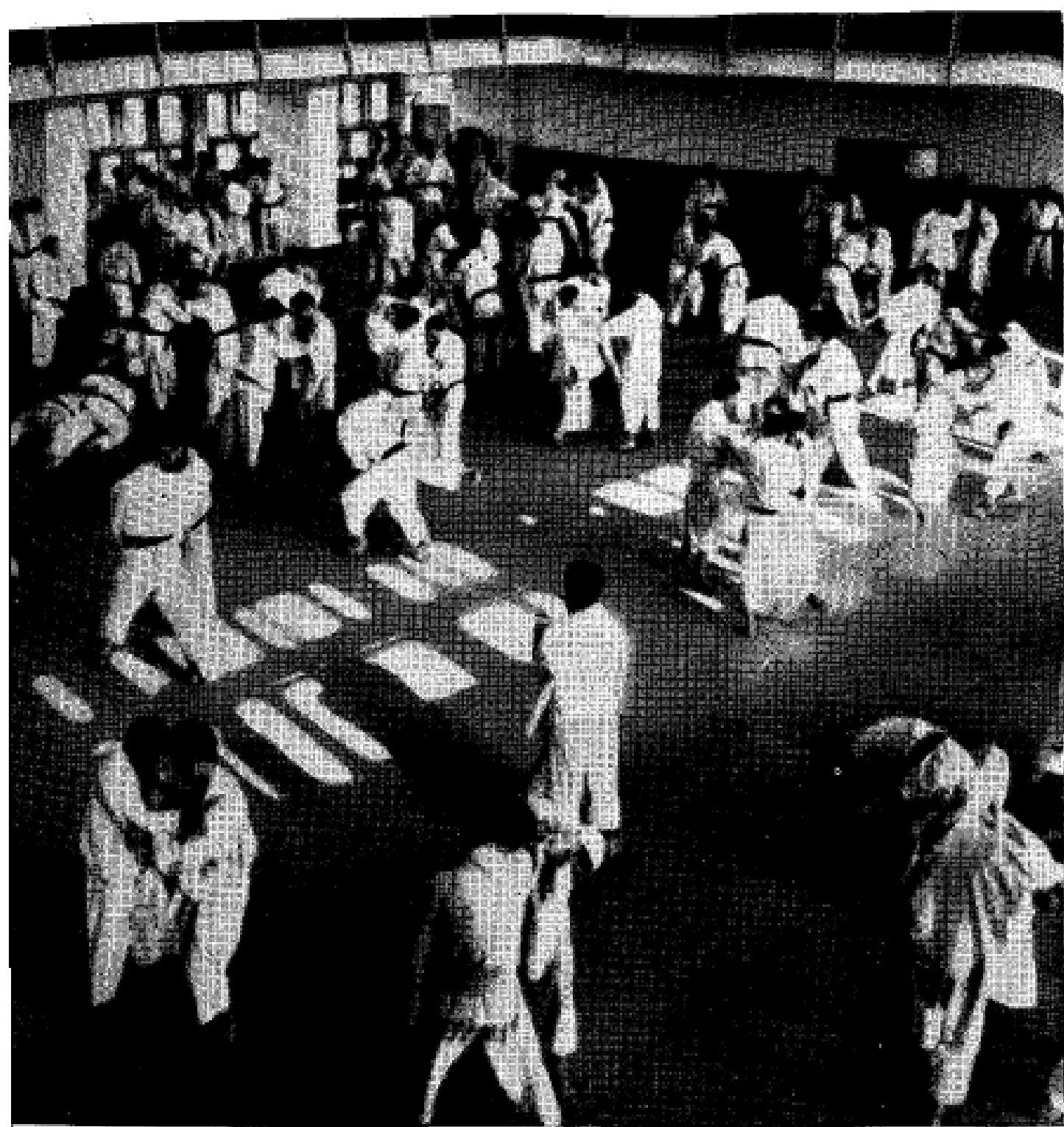
2



3







BEVRIJDING WURGINGEN

- 1 JUJI-JIME
- 2 KATATE-JIME
- 3 MOROTE-JIME
- 4 ASHI-GATAME-JIME
- 5 HADAKA-JIME / OKURI-ERI-JIME
- 6 KATAHA-JIME

Bevrijding JUJI-JIME

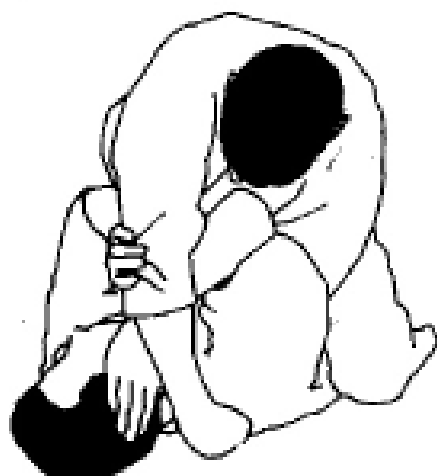
1



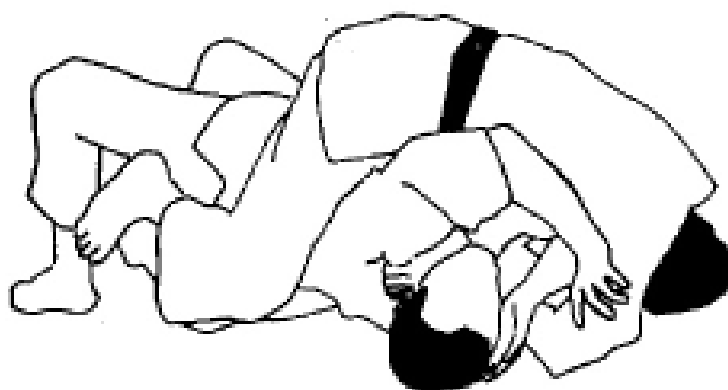
2



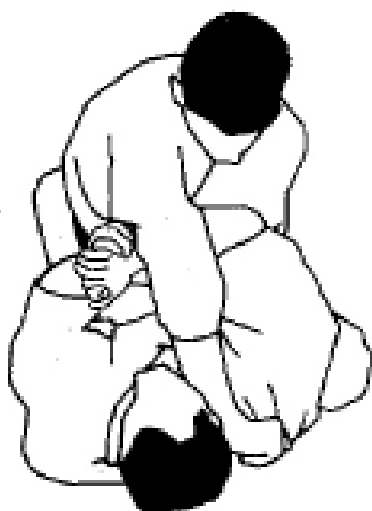
3



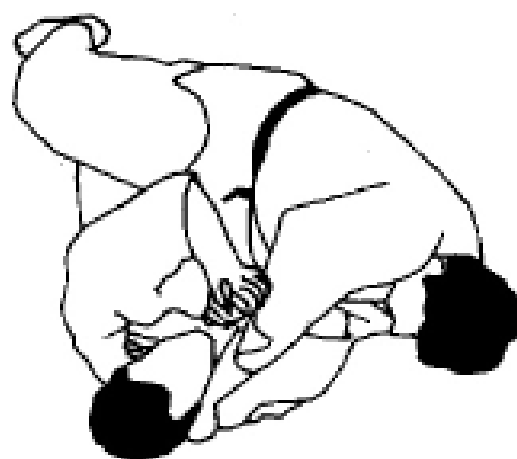
4



5



6



Bevrijding JUJI-JIME

1 - 2

Uke plaatst beide handen op de ellebogen van Tori, strekt zich opwaarts en gaat vervolgens voorwaarts op Tori liggen.

3 - 4

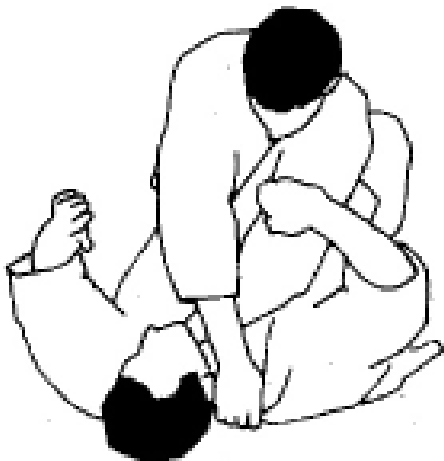
Uke plaatst zijn rechterhand tussen zijn hoofd en de rechterarm van Tori. Al bruggend duwt hij met linkerhand de rechterarm van Tori weg.

5 - 6

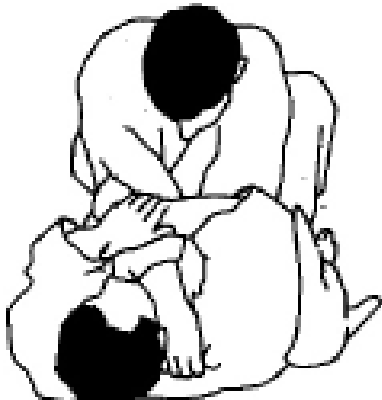
Uke plaatst zijn rechterarm tegen de elleboog van Tori en geholpen door zijn linkerhand kantelt hij, al bruggend, Tori over.

Bevrijding JUJI-JIME

1



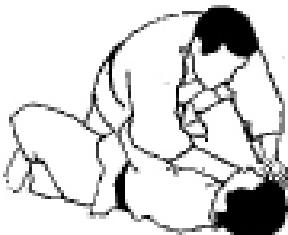
2



3



4



5



6



7



Bevrijding JUJI-JIME

1 - 2

Uke plaatst, voordat de wurging zit, beide handen op de armen van Tori. Met een krachtige en snelle beweging duwt hij ze vervolgens tegen zijn borst.

Kin flink tegen de borst aandrukken.

3 - 4 - 5

Uke grijpt met rechterhand de linkerrevers van Tori vast en past Katate-jime toe, terwijl hij zijn lichaam rugwaarts strekt.

6 - 7

Uke grijpt met beide handen de eigen linkerrevers vast, trekt hem omlaag en bevrijdt zich.

Bevrijding KATATE-JIME

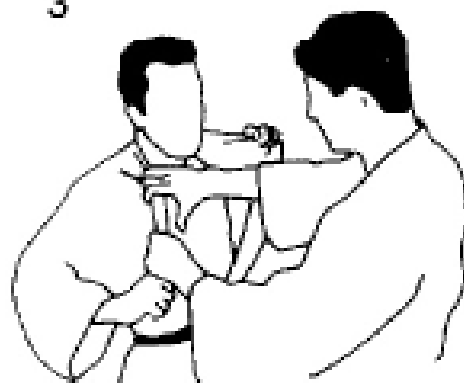
1



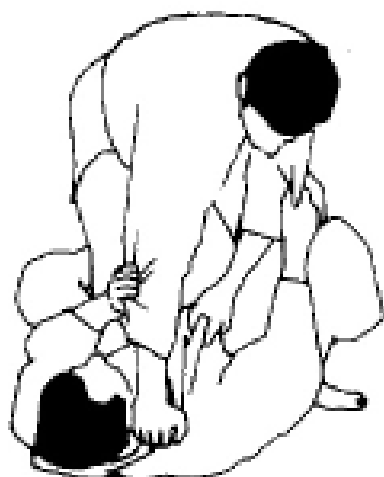
2



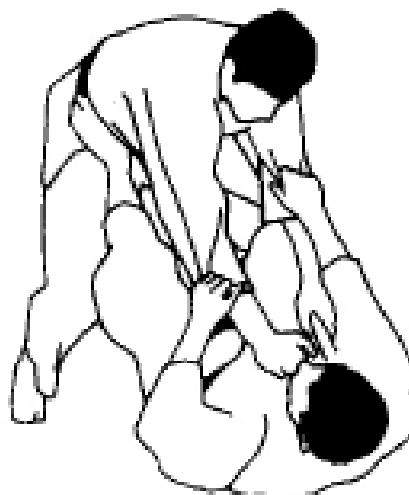
3



4

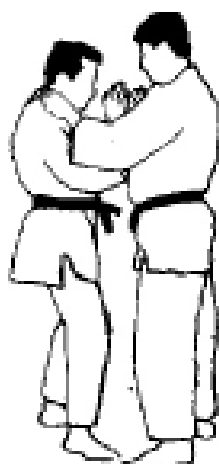


5

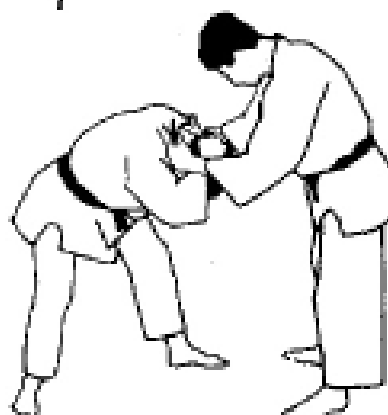


Bevrijding MOROTE-JIME

6



7



Bevrijding KATATE-JIME

1 - 2 - 3

Uke grijpt met beide handen de eigen revers vast en trekt hem zijwaarts uiteen.

4 - 5

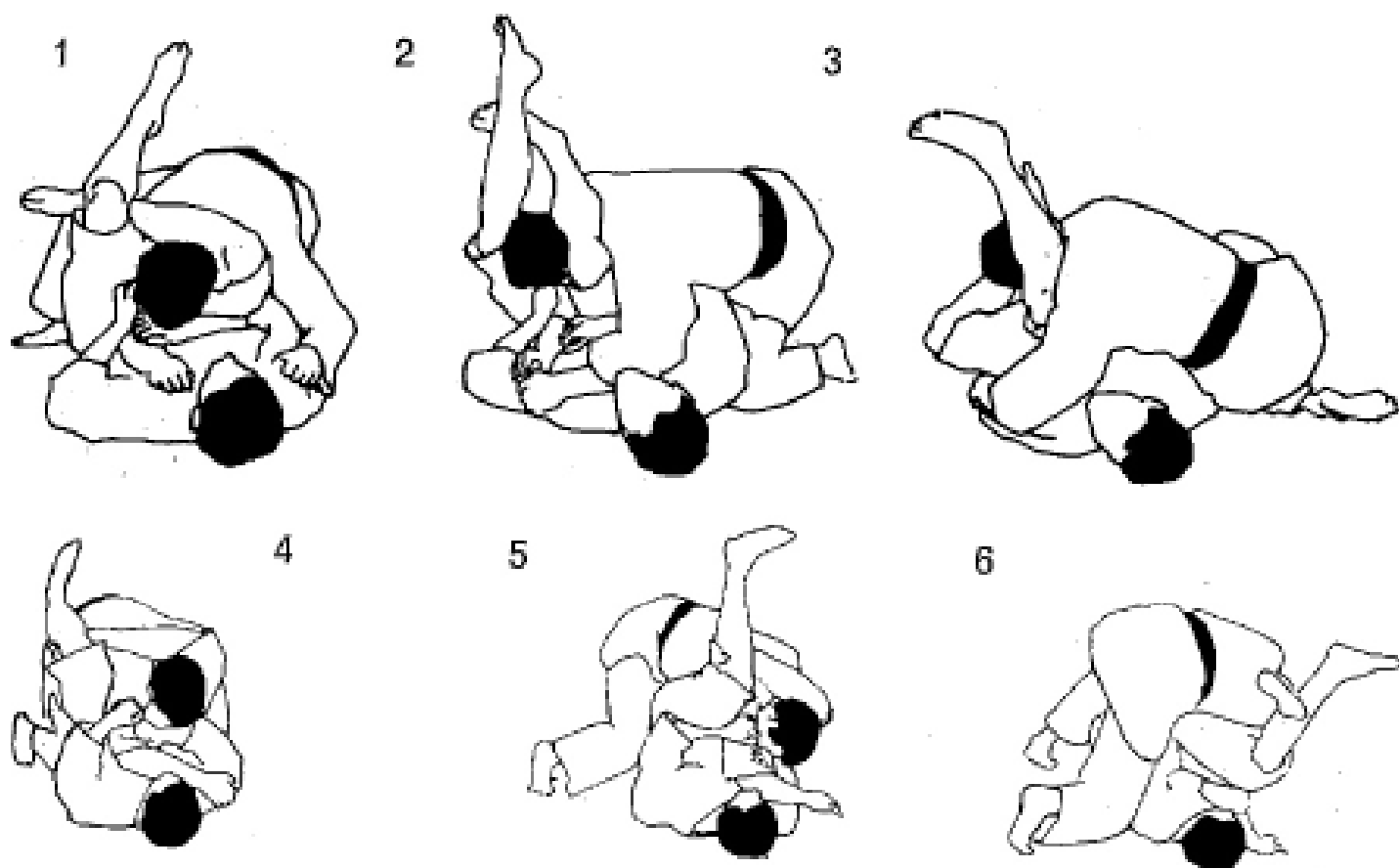
Uke grijpt met beide handen de armen van Tori vast en plaatst tegelijkertijd zijn beide voeten in de buikstreek.

Bevrijding MOROTE-JIME

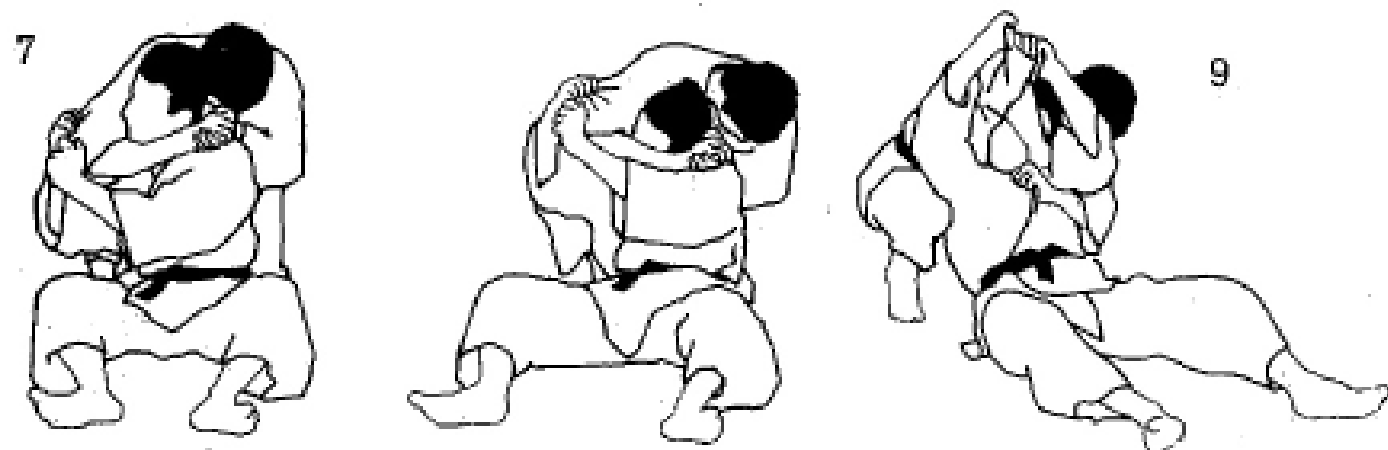
6 - 7

Uke plaatst, tussen de armen van Tori, zijn handen op zijn hoofd en buigt voorover.

Bevrijding ASHI-GATAME-JIME



Bevrijding HADAKA-JIME / OKURI-ERI-JIME



Bevrijding KATAHA-JIME



Bevrijding ASHI-GATAME-JIME

1 - 2 - 3

Uke draait, al duwend met zijn linkerschouder, in de richting van het hoofd van Tori.

4 - 5 - 6

Uke draait, al duwend met zijn rechterflank tegen de linkerdijs van Tori.

Bevrijding HADAKA-JIME / OKURI-ERI-JIME

7 - 8 - 9

Uke grijpt met beide handen de rechtermouw van Tori vast en duwt deze zodanig opzij, dat hij zijn hoofd ertussen kan wringen.

Vervolgens duwt hij opwaarts met beide armen en draait zich onder de arm uit de wurging.

Bevrijding ³KATAHA-JIME

10 - 11 - 12

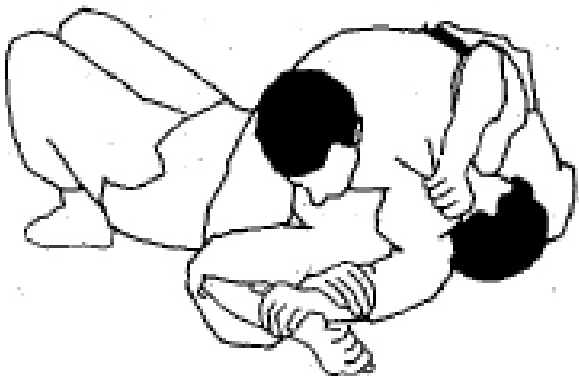
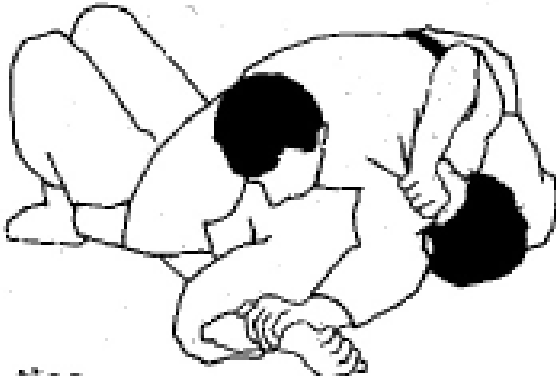
Uke drukt zijn rechterarm omlaag met behulp van zijn linkerhand. Hij vervolgt de beweging zoals voor Hadaka-jime.



ARMKLEMMEN

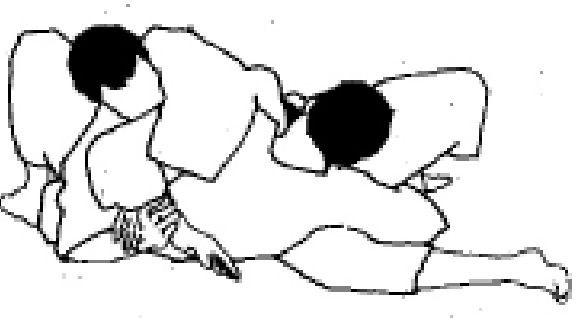
- 1 UDE-GARAMI / Arm oprollen
- 2 JUJI-GATAME / Gekruist kontroleren
- 3 UDE-GATAME / Arm kontroleren
- 4 HIZA-GATAME / Met de knie kontroleren
- 5 HARA-GATAME / Met de buik kontroleren
- 6 WAKI-GATAME / Met de oksel kontroleren

UDE-GARAMI



Varieties

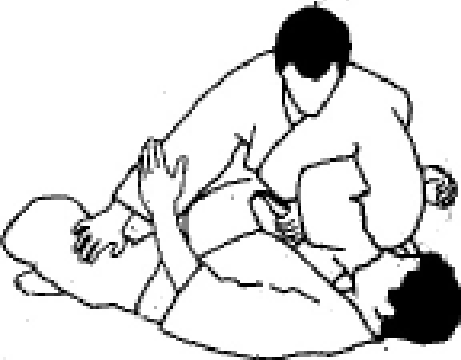
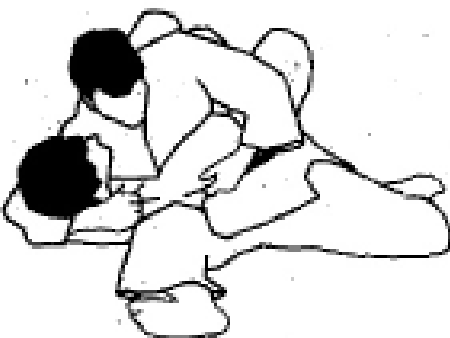
1



2



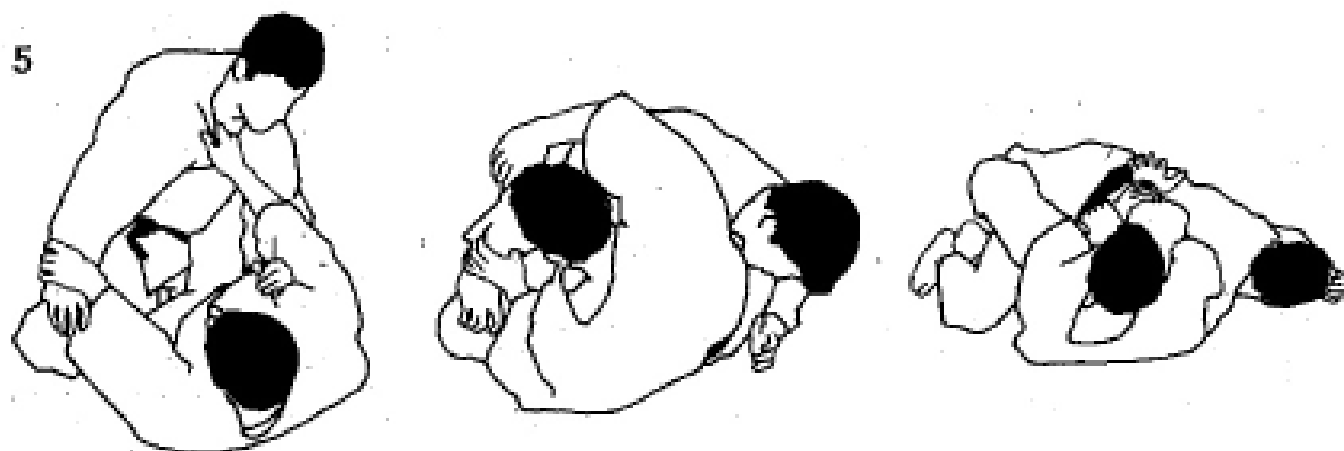
3



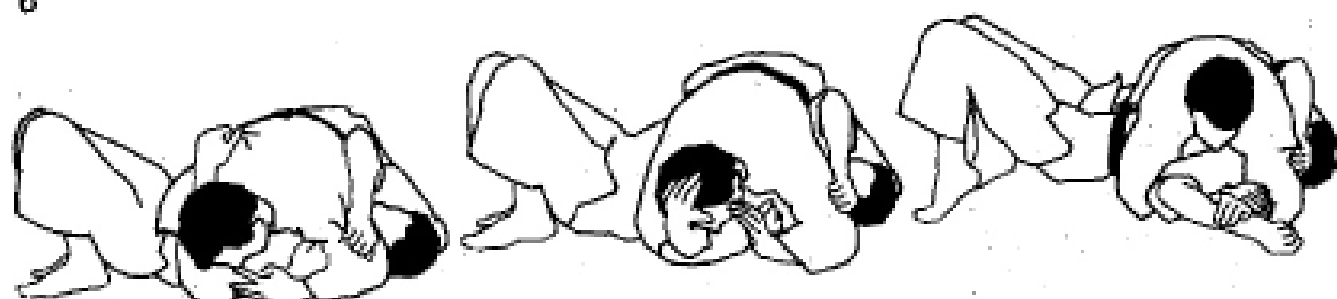
4



5



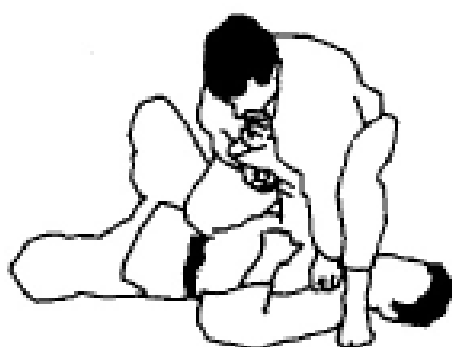
6



7

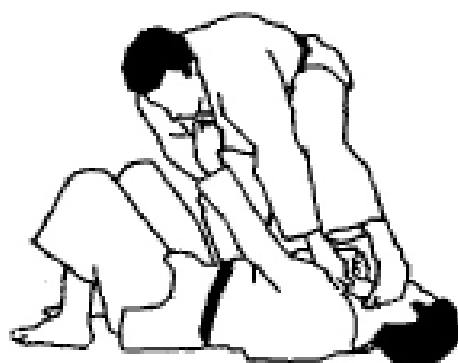
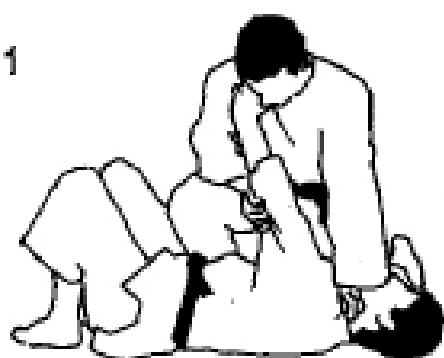


JUJI-GATAME

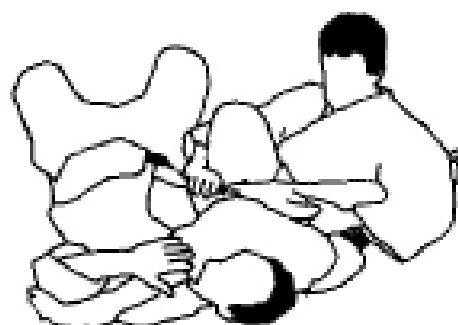
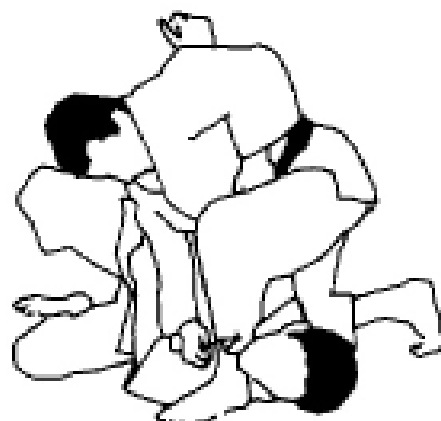
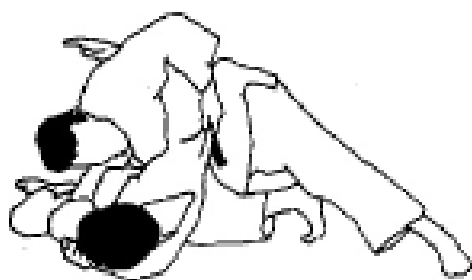


Varieties

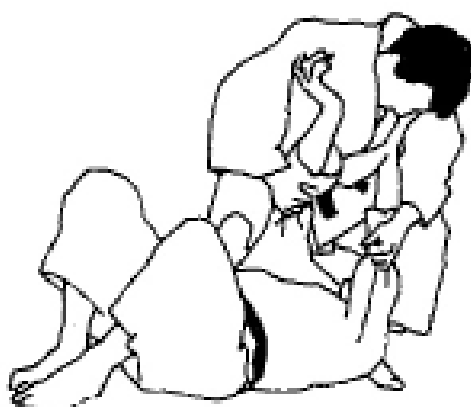
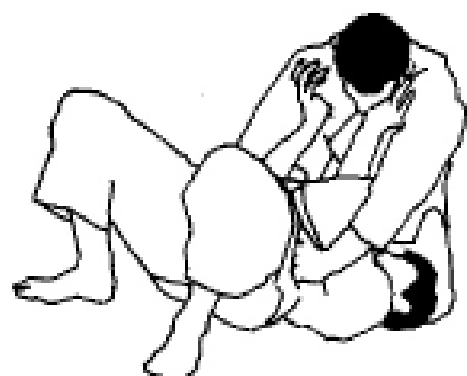
1



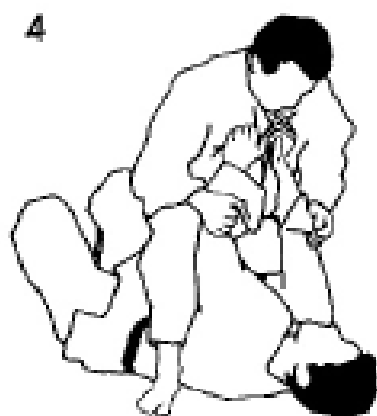
2



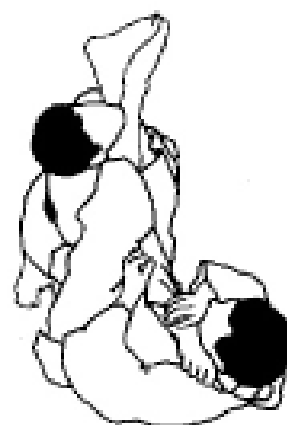
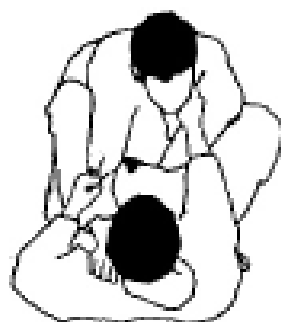
3



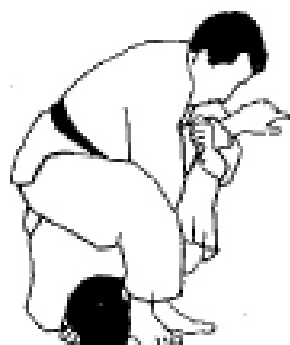
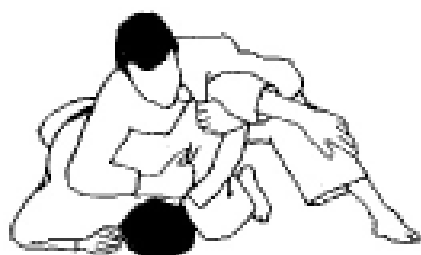
4



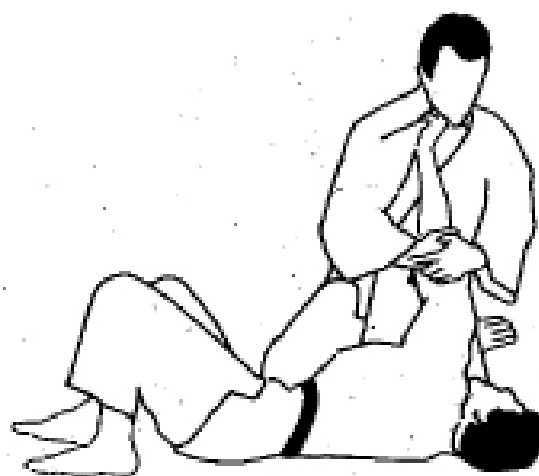
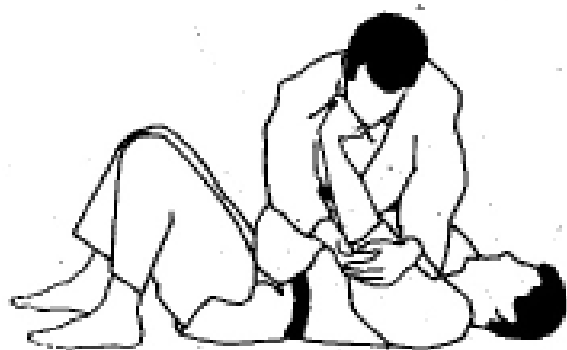
5



6

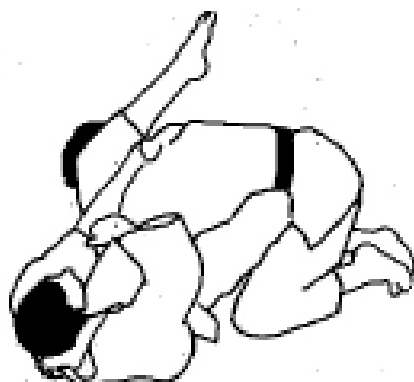
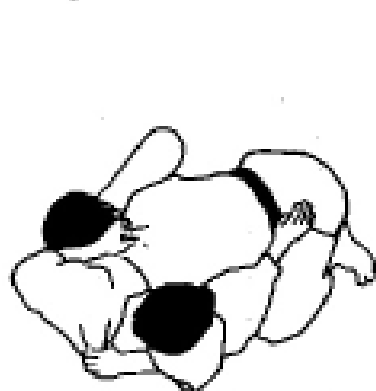


UDE-GATAME

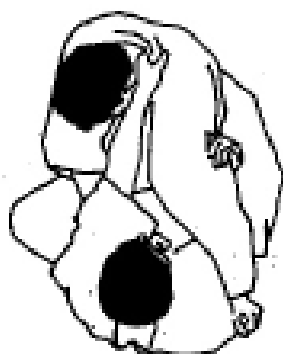


Varieties

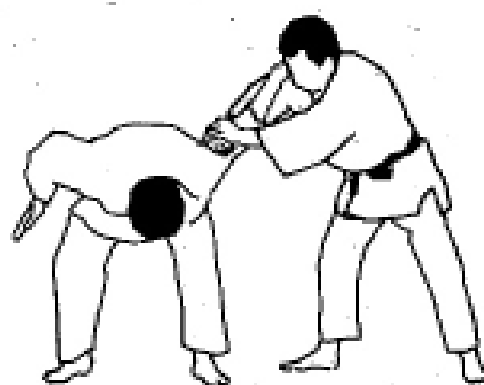
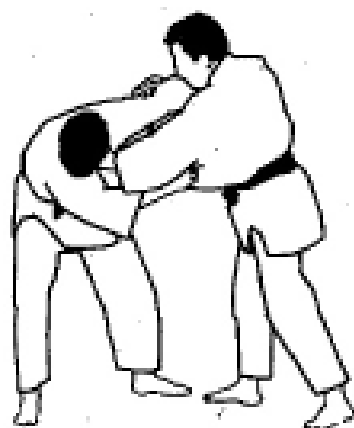
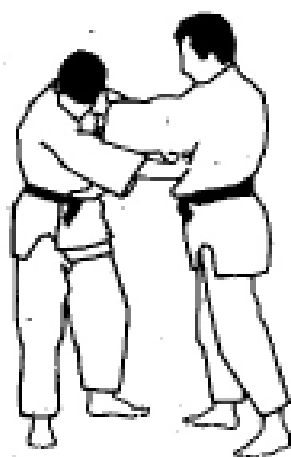
1



2



3



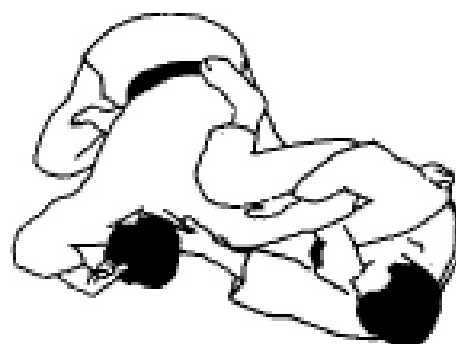
4



5

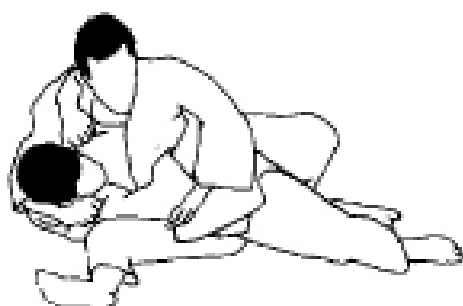


HIZA-GATAME

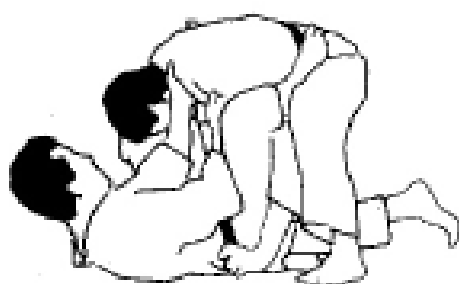


Varieties

1



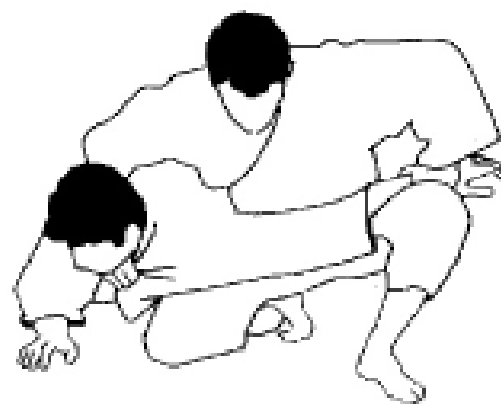
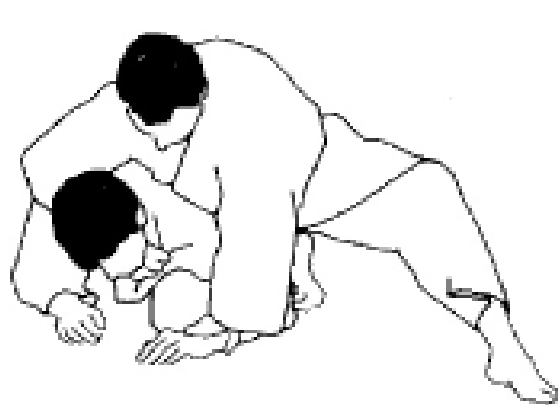
2



3

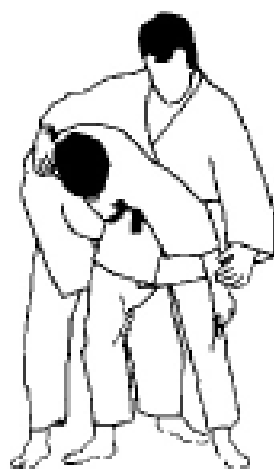


HARA-GATAME

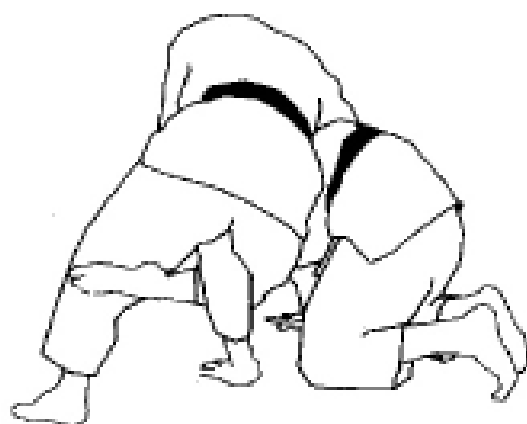


Varieties

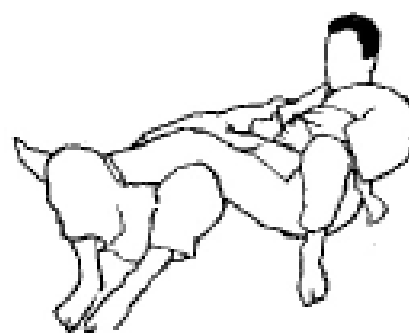
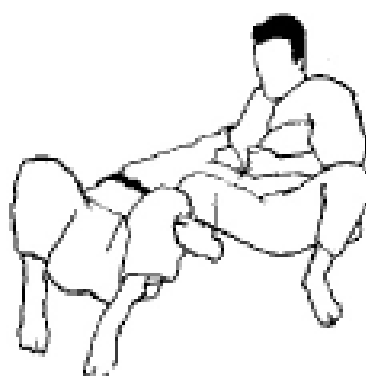
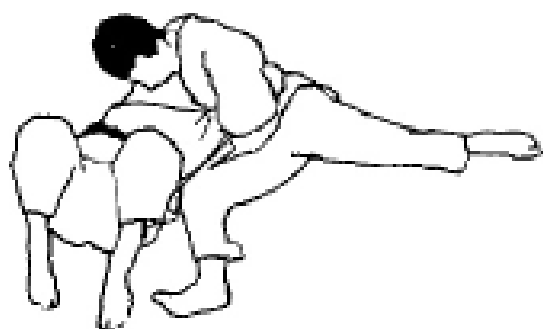
1



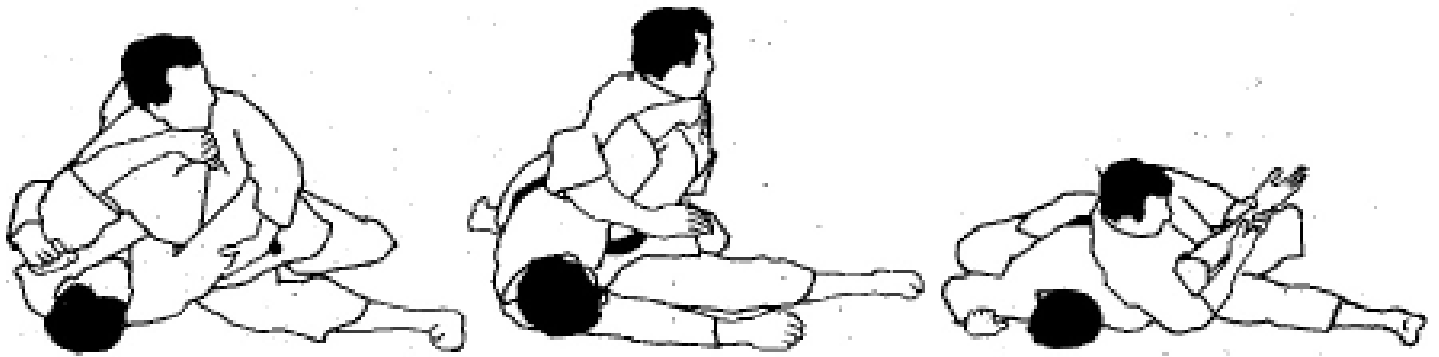
2



3

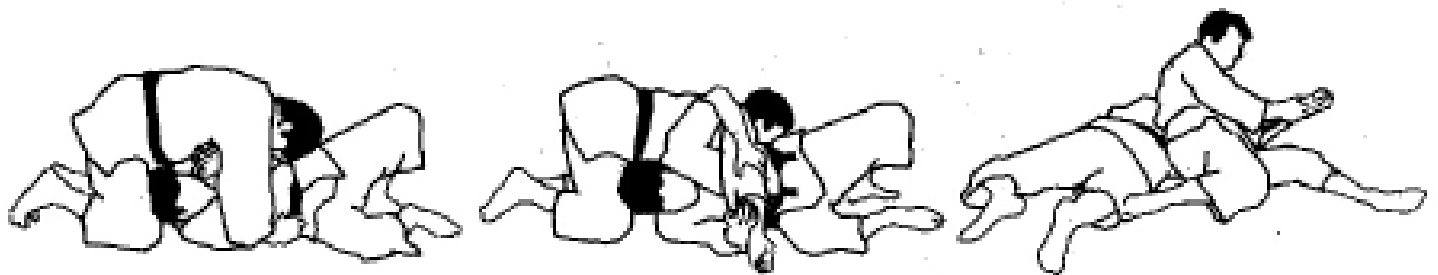


WAKI-GATAME



Varieties

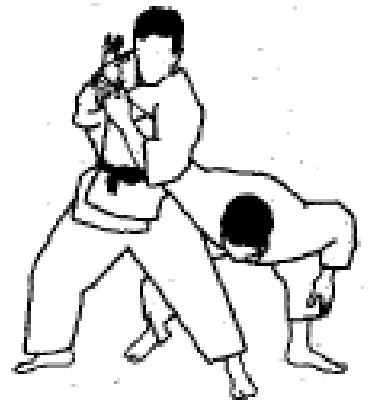
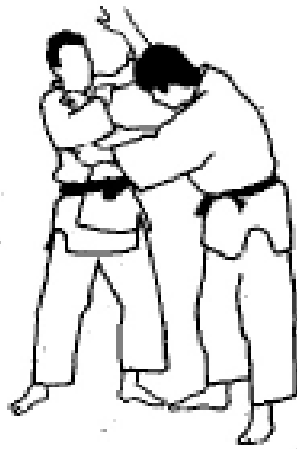
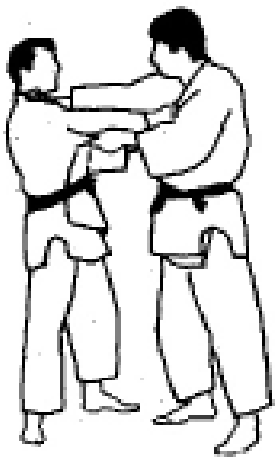
1



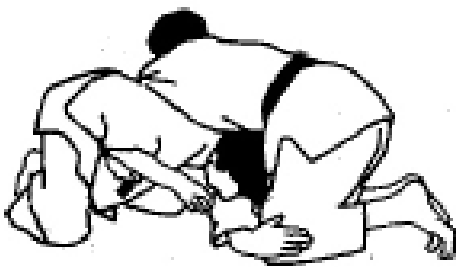
2



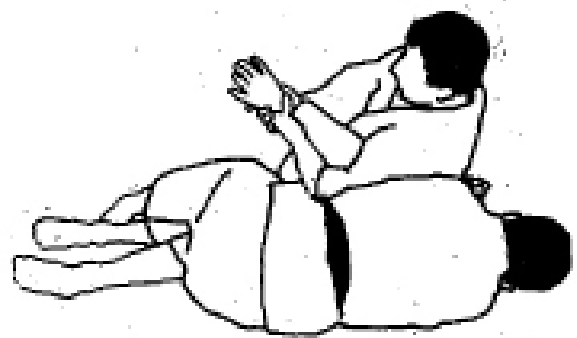
3



4



5





BEVRIJDING ARMKLEMMEN

- 1 UDE-GARAMI
- 2 HIZA-GATAME
- 3 JUJI-GATAME
- 4 UDE-GATAME
- 5 HARA-GATAME
- 6 WAKI-GATAME

Bevrijding UDE-GARAMI

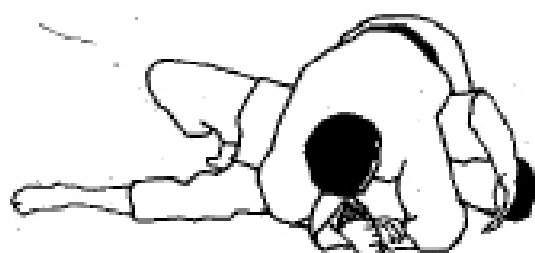
1



2



3

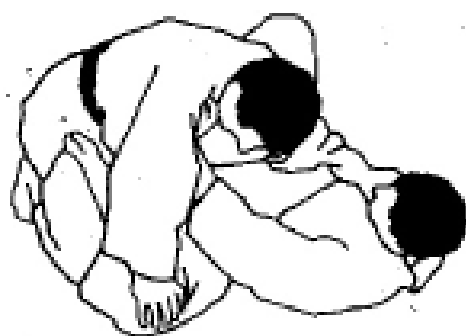


4



Bevrijding HIZA-GATAME

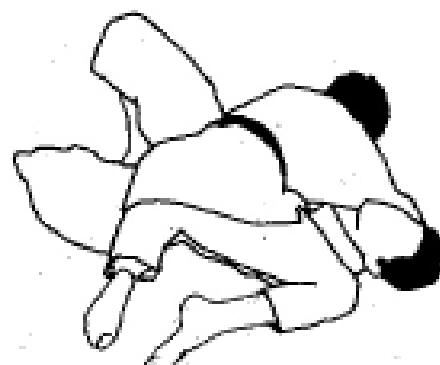
5



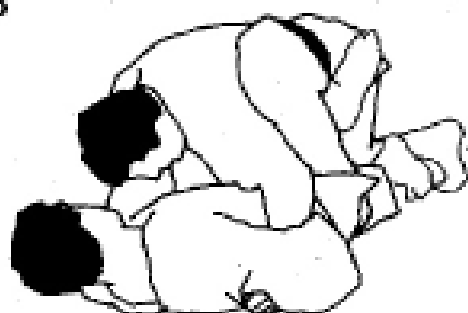
6



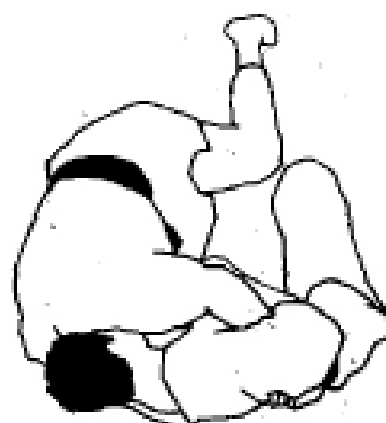
7



8



9



Bevrijding UDE-GARAMI

1 - 2

Uke pakt met linkerhand zijn gordel vast.

3 - 4

Uke pakt met rechterhand zijn linkerhand vast.

Bevrijding HIZA-GATAME

5 - 6 - 7

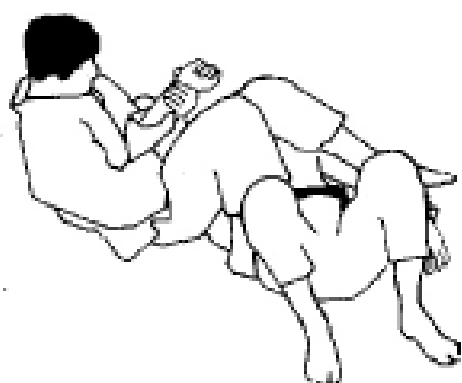
Uke duwt met rechterhand het linkerbeen van Tori omlaag, stapt erover en plaatst zich in positie van Kuzure-yoko-shiho-gatame.

8 - 9

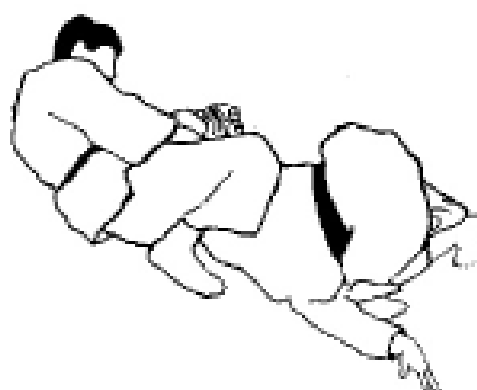
Uke duwt het linkerbeen van Tori omlaag en draait over.

Bevrijding JUJI-GATAME

1



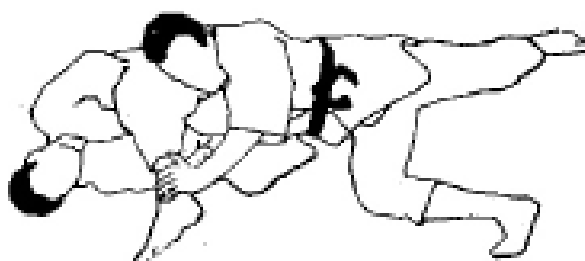
2



3



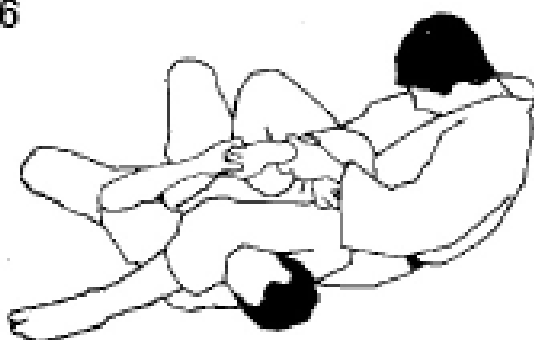
4



5



6



7



8



9



Bevrijding JUJI-GATAME

1 - 2

Uke houdt zijn rechterarm gebogen en draait snel over zijn linker-schouder.

3 - 4

Uke houdt zijn rechterarm gebogen, duwt met linkerhand het linker-been van Tori opzij en bevrijdt zich verder.

5 - 6

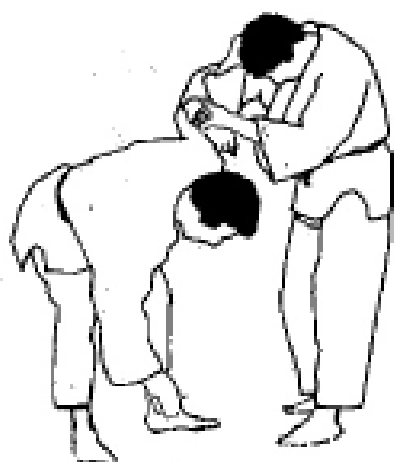
Uke houdt zijn rechterarm gebogen en houdt deze met linkerhand vast.

7 - 8 - 9

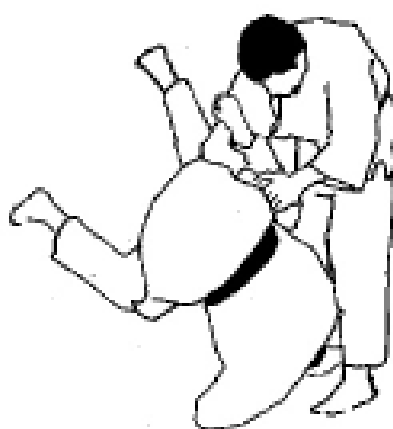
Uke houdt zijn rechterarm gebogen, duwt met linkerhand het linker-been van Tori opzij, draait vervolgens over met beide benen en bevrijdt zich.

Bevrijding UDE-GATAME

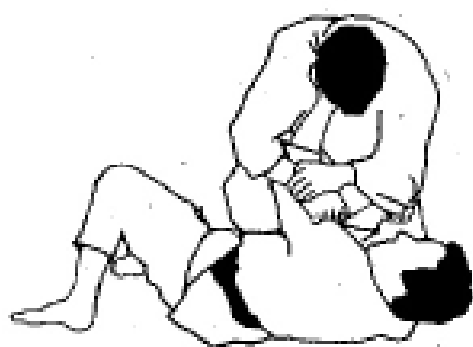
1



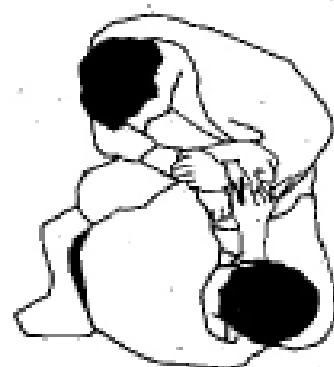
2



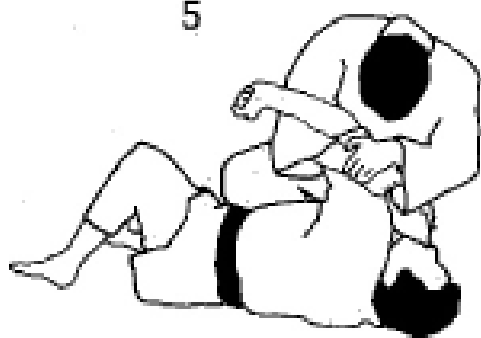
3



4



5



6



7



Bevrijding UDE-GATAME

1 - 2

Uke doet een voorwaartse rol.

3 - 4

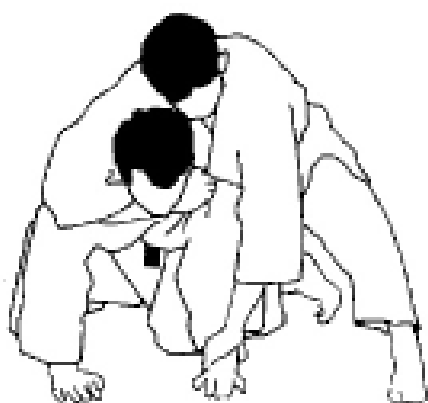
Uke buigt flink zijn linkerarm, zodat hij deze achter de hals van Tori kan weghalen. Met rechterarm controleert hij tegelijkertijd de linkerarm van Tori.

5 - 6 - 7

Uke draait zijn linkerhand buitenwaarts en vervolgens onder de rechterarm van Tori. Met rechterhand grijpt hij zijn andere hand vast, plaatst de rechter elleboog in de lies van Tori en draait hem vervolgens over.

Bevrijding HARA-GATAME

1



2



3



4

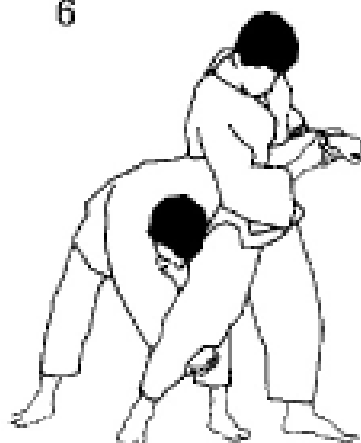


5

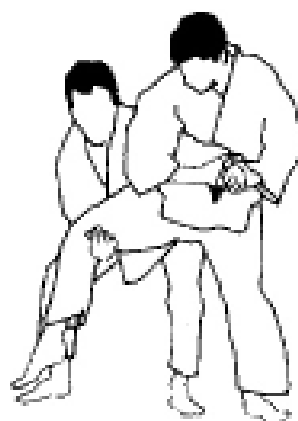


Bevrijding WAKI-GATAME

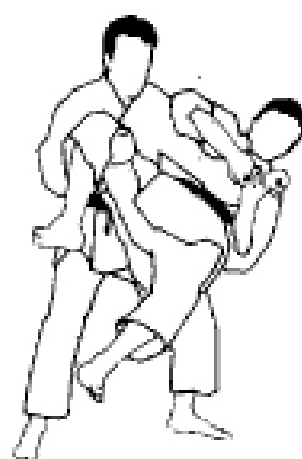
6



7



8



9



10



11



Bevrijding HARA-GATAME

1 - 2

Uke grijpt met rechterhand zijn eigen hand vast en drukt zijn kin stevig tegen zijn borst aan. Met een draaiende beweging kan hij Tori overkantelen.

3 - 4 - 5

Uke duwt met linkerhand het linkerbeen van Tori opzij ; al draaiend rond zijn eigen lengteas, duwt hij zijn hoofd onder zijn eigen rechterarm en bevrijdt zich.

Bevrijding WAKI-GATAME

6 - 7 - 8

Uke buigt zijn linkerarm, grijpt met zijn rechterhand het been van Tori vast en heft hem uit het evenwicht.

9 - 10 - 11

Uke draait met zijn hoofd onder zijn eigen arm door.

BEVRIJDING BENEN

1



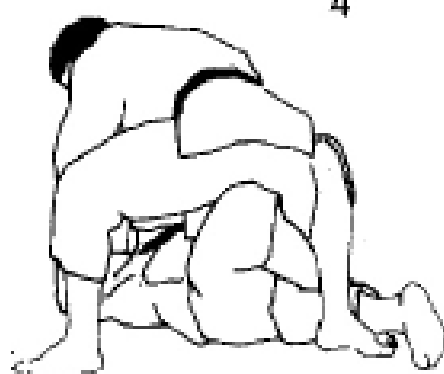
2



3



4



5



6



7



8



9



10



BEVRIJDING BENEN

1 - 2 - 3

Uke duwt met linkervoet tegen de dij van Tori. Hij zorgt ervoor in evenwicht te blijven met rechter elleboog en trekt vervolgens zijn eigen rechterbeen uit de schaar.

4 - 5 - 6

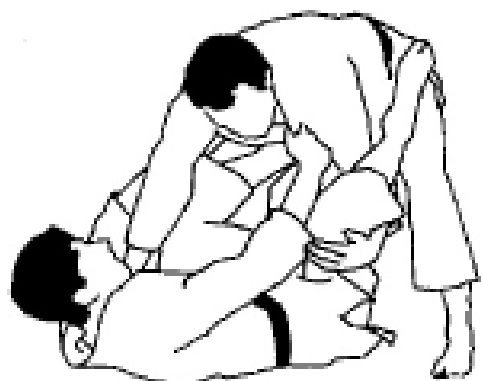
Uke draait zodanig, dat hij het rechterbeen van Tori tegen de grond aandrukt. Hij vervolgt zoals voor 1-2-3.

7 - 8 - 9 - 10

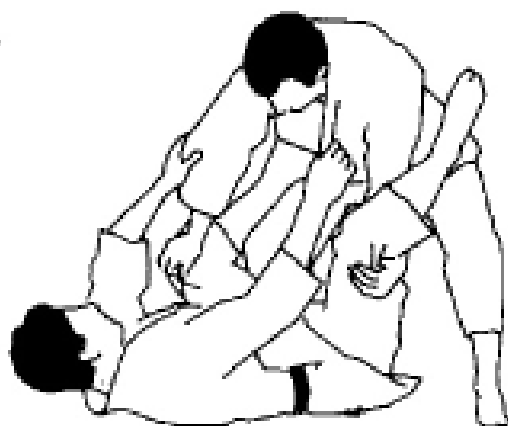
Uke plaatst zijn linkerknie alsook zijn linkerhand op de rechterknie van Tori, drukt deze omlaag en verbreekt zodoende de schaar. Met linkerhand blijft hij het been stevig op de grond controleren en draait met beide benen over het linkerbeen in Kuzure-yoko-shiho-gatame.

INKOMEN GRONDWERK

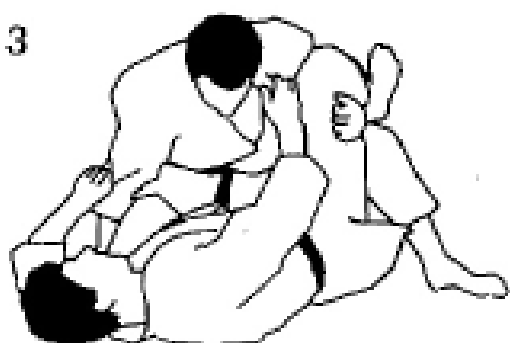
1



2



3



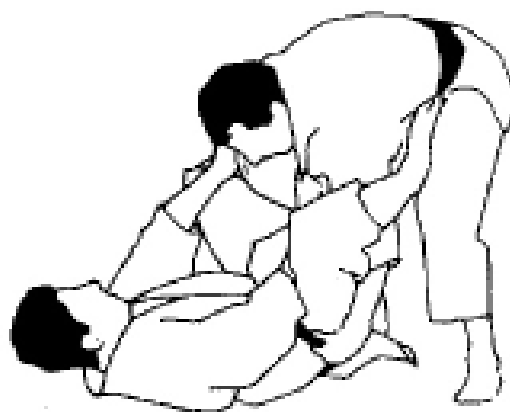
4



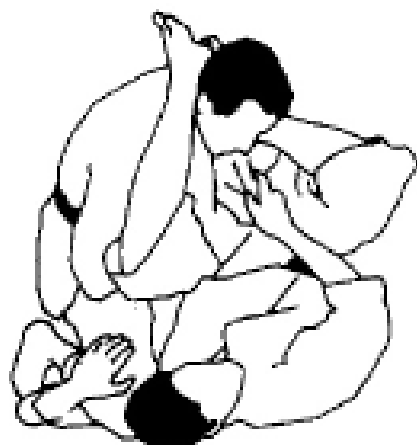
5



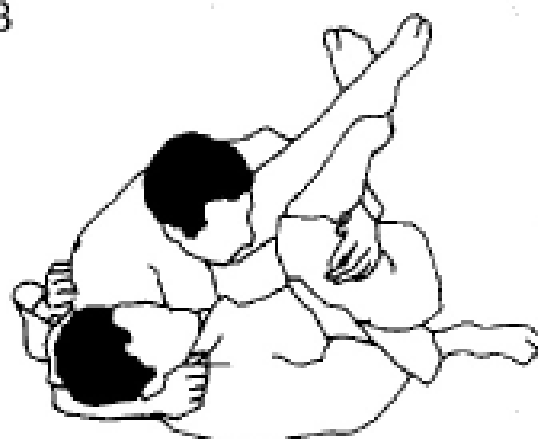
6



7



8



INKOMEN GRONDWERK

1 - 2 - 3 - 4

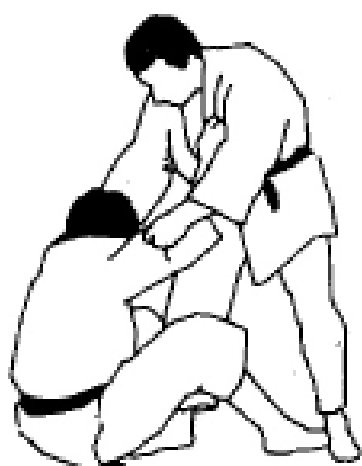
Tori behoudt zijn balans en plaatst zijn linkerhand onder de knie van Uke. Met rechterhand drukt hij de linker knie van Uke op de grond en plaatst zijn eigen rechterbeen hierover in controle. Hij draait vervolgens zijn eigen linkerbeen rugwaarts over het been van Tori.

5 - 6 - 7 - 8

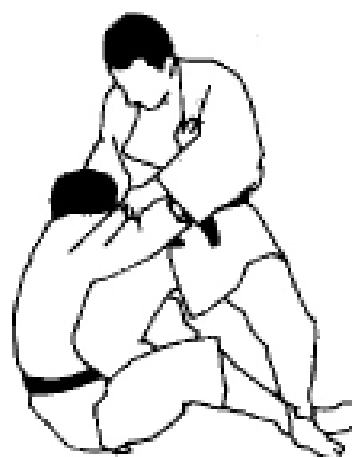
Tori grijpt met beide handen tussen de benen van Uke diens gordel vast en trekt en heft hem naar zich toe. Hij plaatst zijn rechter knie in controle over de linkerarm van Uke, duwt beide benen opzij en komt in voor houdgreep.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

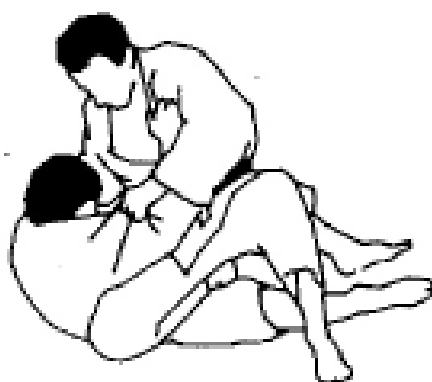
1



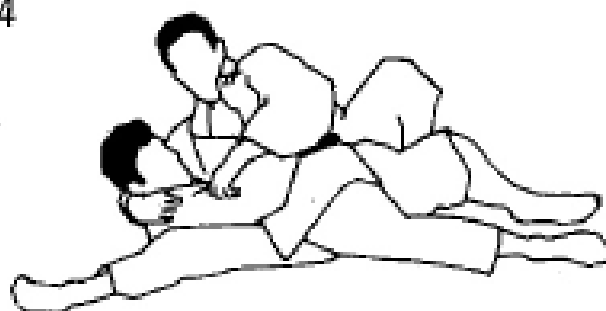
2



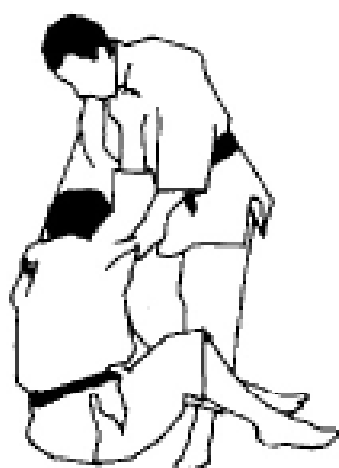
3



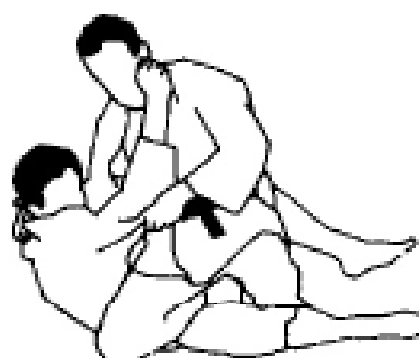
4



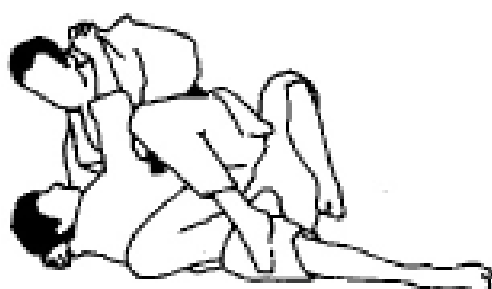
5



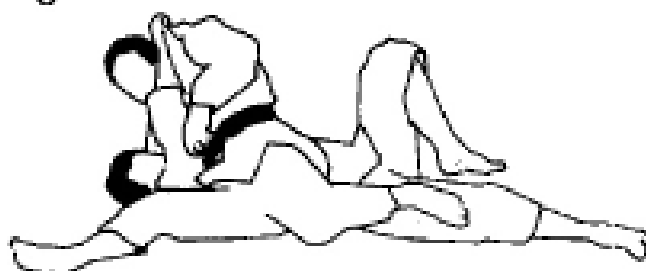
6



7



8



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3 - 4

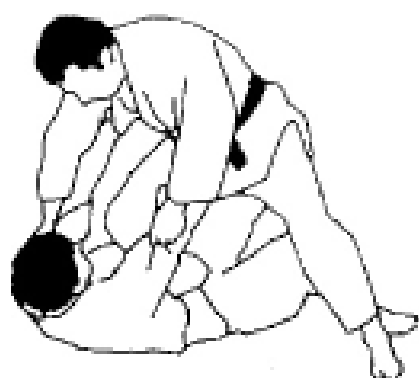
Tori trekt Uke met beide handen naar zich toe, schuift rechterknie over het been van Uke in controle en komt vervolgens in voorhoudgreep.

5 - 6 - 7 - 8

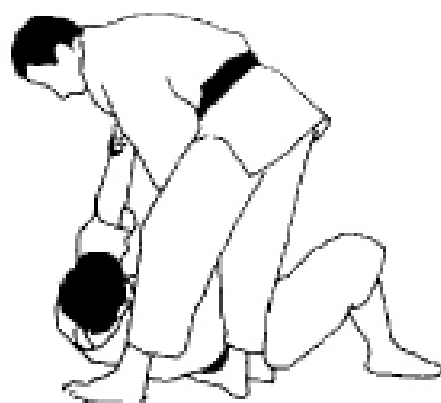
Idem als 1-2-3-4, doch nu is Tori met beide benen tussen de benen van Uke.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

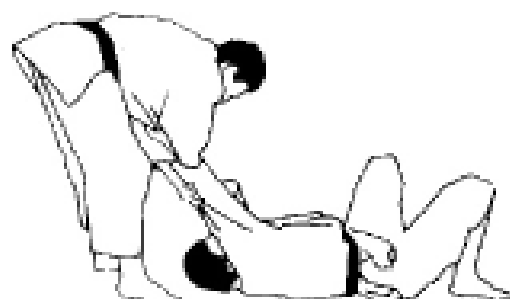
1



2



3



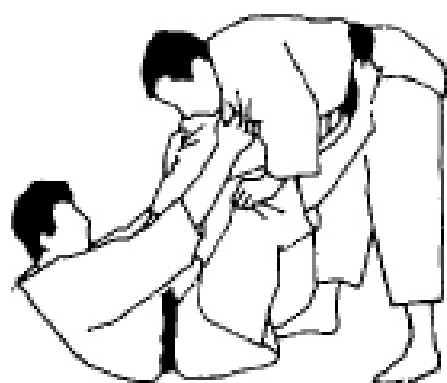
4



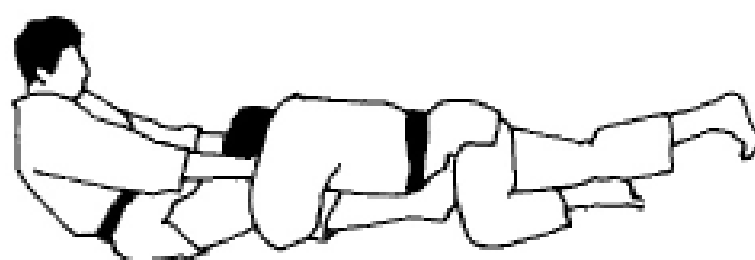
5



6



7



8



9



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3 - 4 - 5

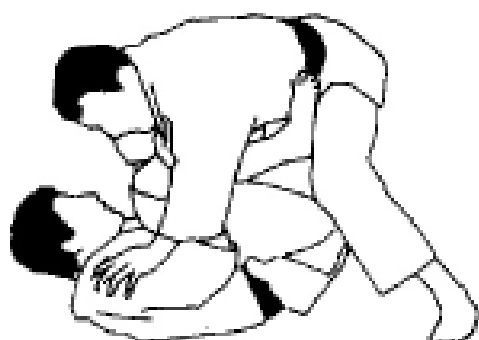
Uke blokkeert sterk door zijn armen te strekken, zodat Tori niet rechtstreeks kan inkomen. Tori draait volledig achter Uke en drukt diens arm omlaag. Inkomen voor Kuzure-kami-shiho-gatame.

6 - 7 - 8 - 9

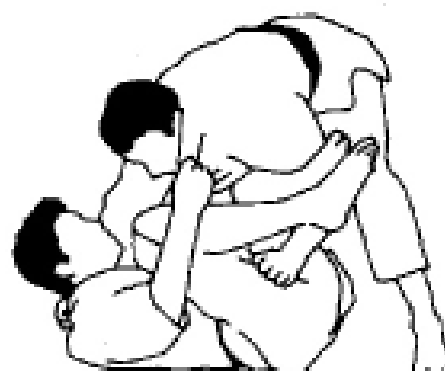
Uke verdedigt zich sterk met beide benen. Tori omstrengelt met beide handen Uke's benen, wijkt en gaat op zijn buik liggen. Hij draait vervolgens op zij met zijn benen en komt in voor houd-greep.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1



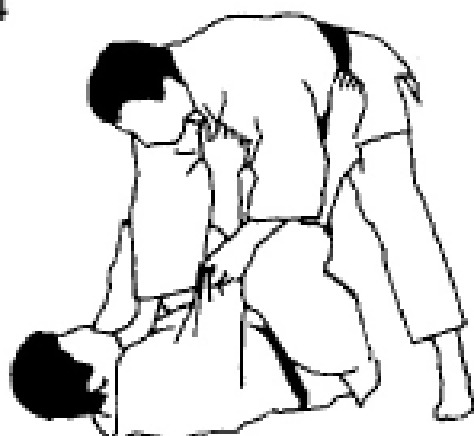
2



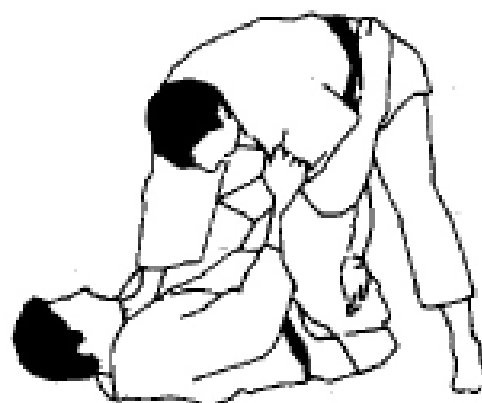
3



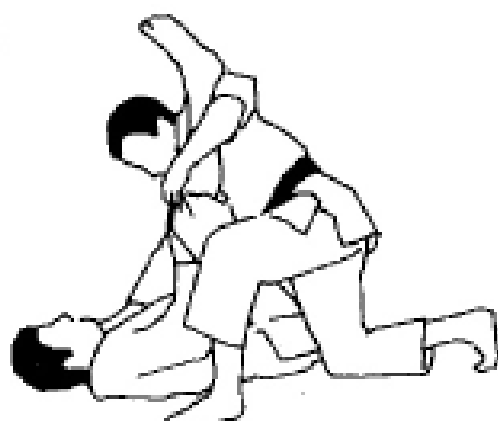
4



5



6



7



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3

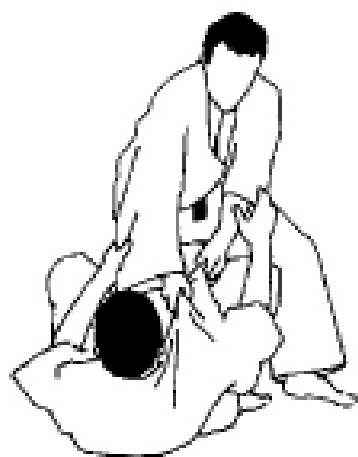
Tori plaatst zijn linkerhand opzij van het linkerbeen van Uke en duwt de benen opzij, terwijl hij met rechterhand Uke naar zich toe trekt.

4 - 5 - 6 - 7

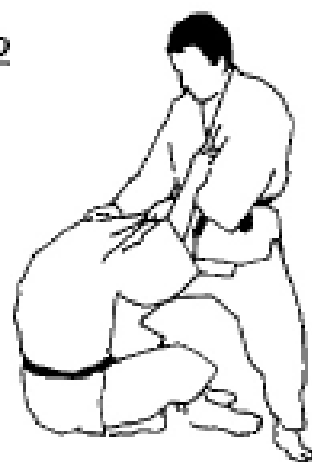
Tori plaatst zijn linkerarm onder het been van Uke, heft het op en draait het vervolgens tegen diens eigen lichaam aan en komt in voor houdgreep.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

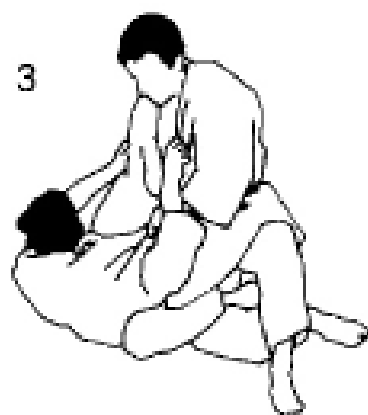
1



2



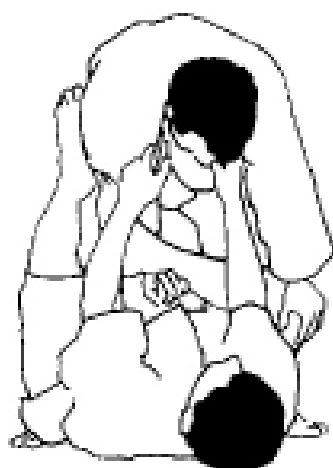
3



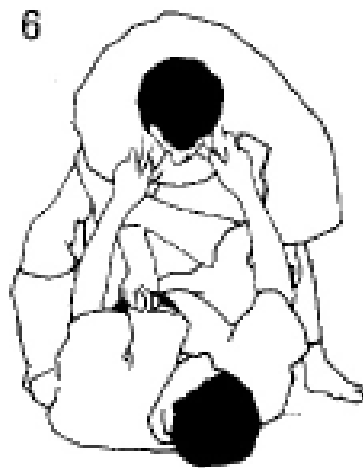
4



5



6



7



8



9



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3 - 4

Tori trekt Uke opwaarts, duwt zijn rechterknie voorwaarts in controle over het rechterbeen van Uke en komt in voor houdgreep.

5 - 6 - 7 - 8 - 9

Tori glijdt met rechterhand onder het rechterbeen van Uke en pakt diens gordel vast. Met rechter elleboog blokkeert hij de voet van Uke, terwijl hij met linkerhand diens knie opzij drukt. Hij komt vervolgens in, het been steeds vasthoudend.

Wanneer de houdgreep aangezet is, kan het been losgelaten worden.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

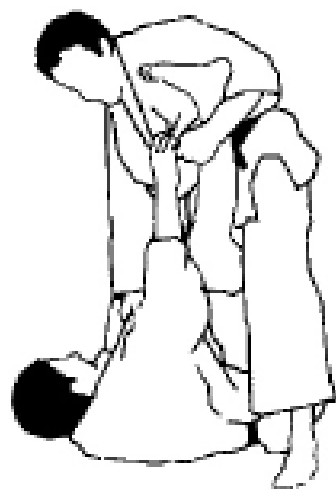
1



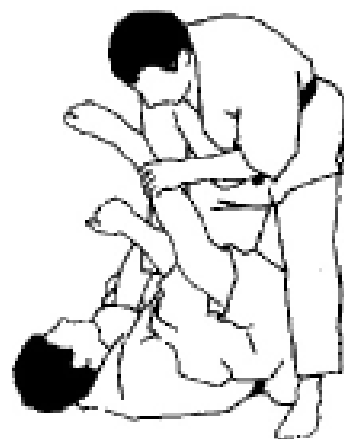
2



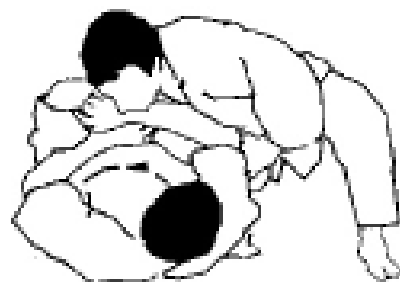
3



4



5



6



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

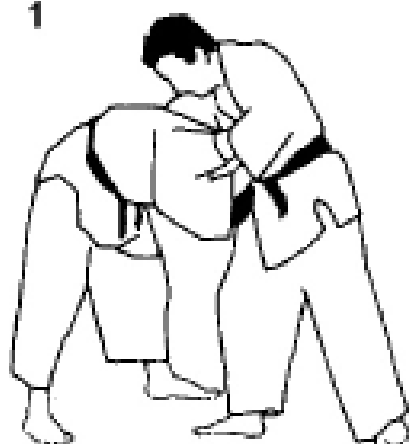
Tori grijpt het rechter been van Uke aan de binnenkant vast en heft het zo hoog mogelijk op.

Vervolgens duwt hij het zijwaarts en drukt het tegen het lichaam van Uke aan.

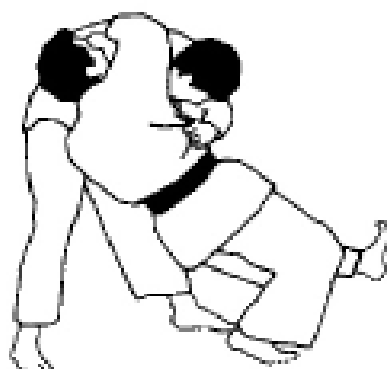
Inkomen voor houdgreep.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

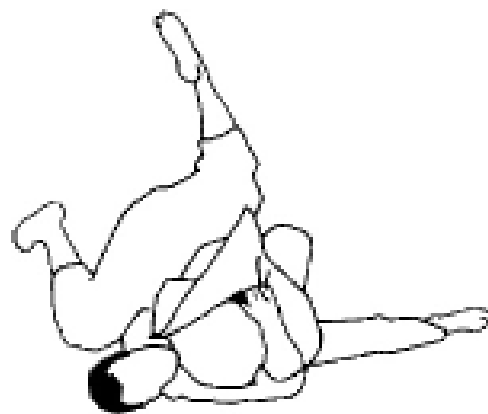
1



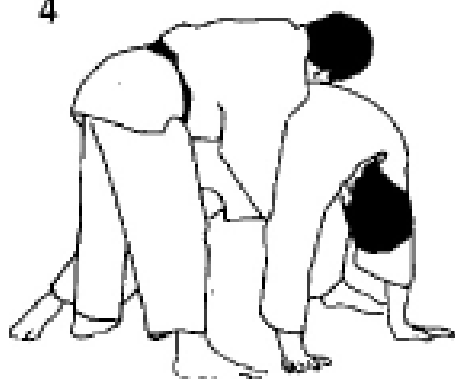
2



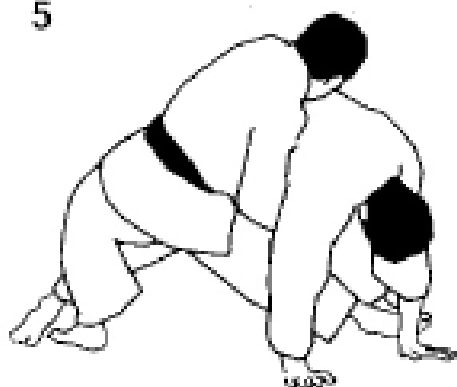
3



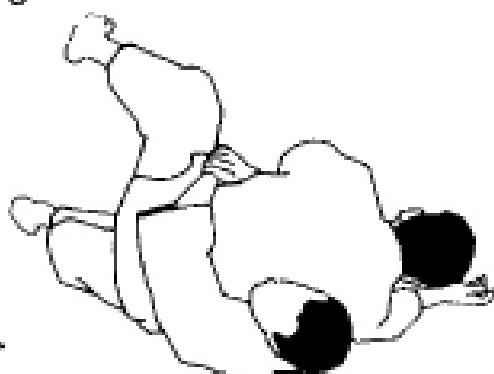
4



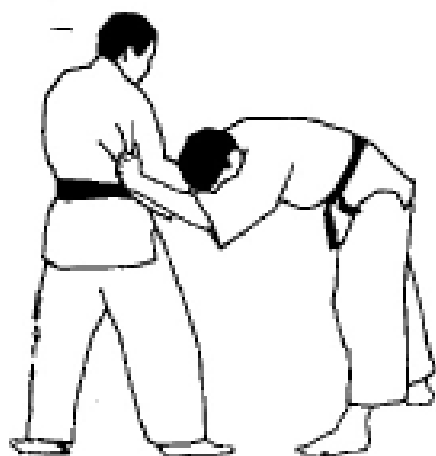
5



6



7



8



9



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3

Tori grijpt mouw en gordel van Uke vast. Met een draaiende beweging zwaait hij zijn linkerbeen onder het lichaam van Uke, werpt hem en komt in voor houdgreep.

4 - 5 - 6

Tori omstrengelt met beide armen Uke, zwaait zijn rechterbeen zo ver mogelijk onder het lichaam van Uke en draait hem zijwaarts links op de grond.

7 - 8 - 9

Tori grijpt met rechterhand de gordel van Uke vast, schuift met linkerbeen zo ver mogelijk tussen de benen van Uke en werpt hem in Sumi-gaeshi.

Tori volgt de val van Uke om over te rollen tot houdgreep.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1



2



3



4



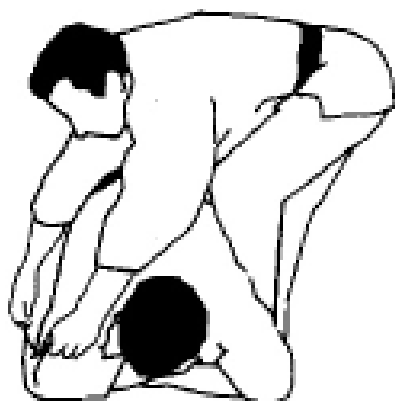
5



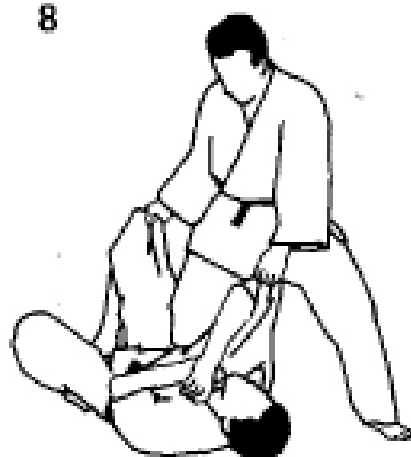
6



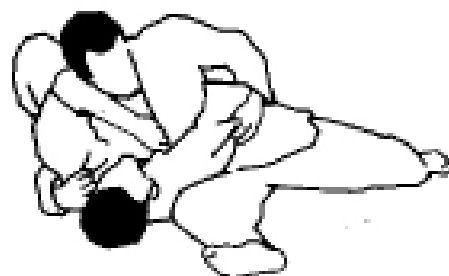
7



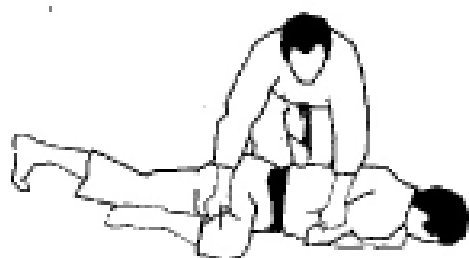
8



9



10



11



12



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3

Tori grijpt met beide handen de elleboog van Uke vast en draait hem op zijn rug om in te komen voor Yoko-shiho-gatame.

4 - 5 - 6

Tori grijpt met rechterhand de elleboog van Uke vast en met linkerhand de kraag achter de hals. Met een gecombineerde beweging van trekken en duwen draait hij Uke over.

7 - 8 - 9

Tori grijpt met één hand de mouw en met de andere hand de broekspijp van Uke vast en heft en draait hem in zijn richting.

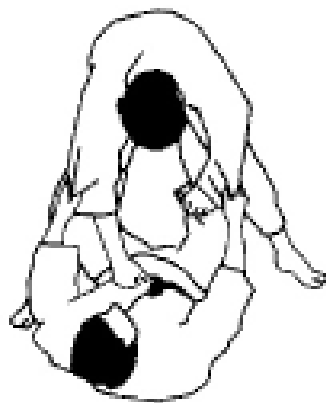
Tori kan ook van uit dezelfde positie van Uke met zijn linkerhand de linkermouw vastpakken en met rechterhand de knie en Uke in de andere richting overdraaien.

10 - 11 - 12

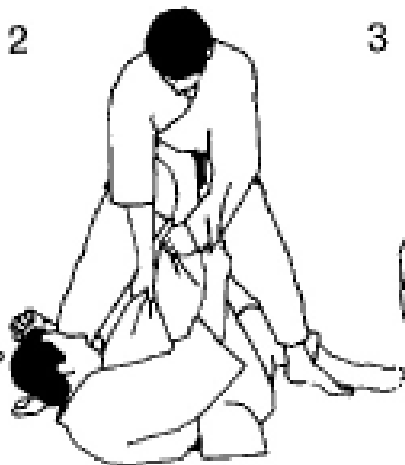
Tori grijpt met linkerhand de mouw vast, met rechterhand de broekspijp en draait Uke naar zich toe.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

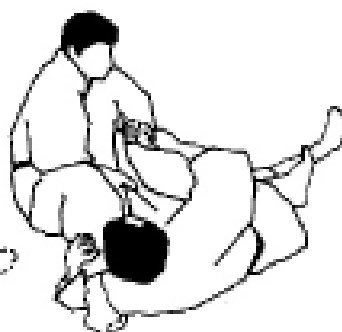
1



2



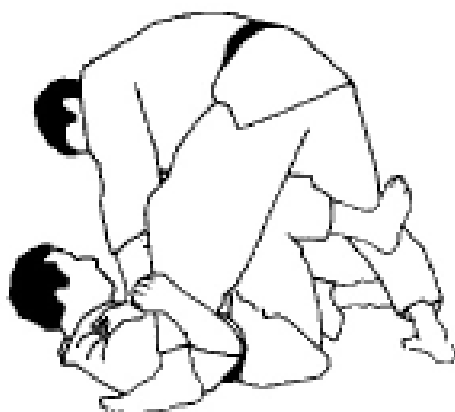
3



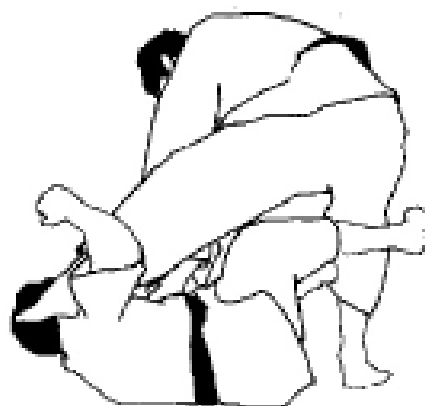
4



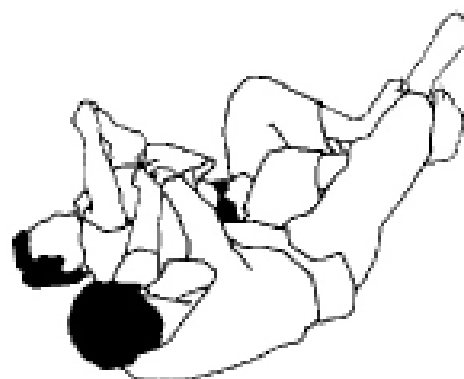
5



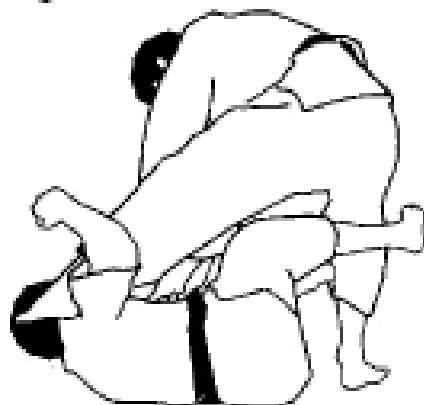
6



7



8



9



10



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3 - 4

Uke plaatst zijn rechtervoet in de buik van Tori, draait zijwaarts en plaatst zijn linker voorarm achter de enkel van Tori. Vervolgens plaatst hij nog zijn gebogen linkerbeen achter het linkerbeen van Tori.

Uke werpt Tori door zijn rechterbeen te strekken en met zijn linkerarm diens voet voorwaarts te trekken. Uke blijft met linkerhand het been van Tori kontroleren totdat hij ingekomen is voor houdgreep.

5 - 6 - 7

Uke controleert met beide voeten het been van Tori.

Met rechterarm draait hij het been van Tori over zijn hoofd, zodat deze rugwaarts valt.

Uke draait zich vervolgens in de richting van Tori en komt in voor houdgreep.

8 - 9 - 10

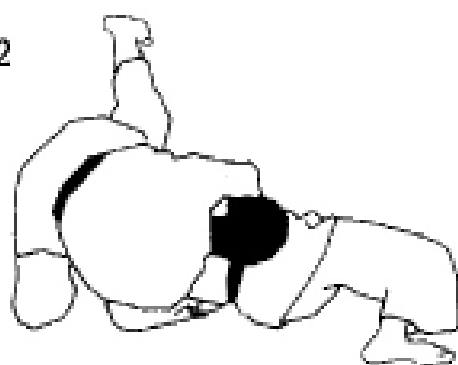
Idem als voorgaand 5-6-7, doch Tori herstelt gedeeltelijk zijn evenwicht. Uke grijpt snel de gordel vast en trekt Tori rugwaarts.

INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1



2



3



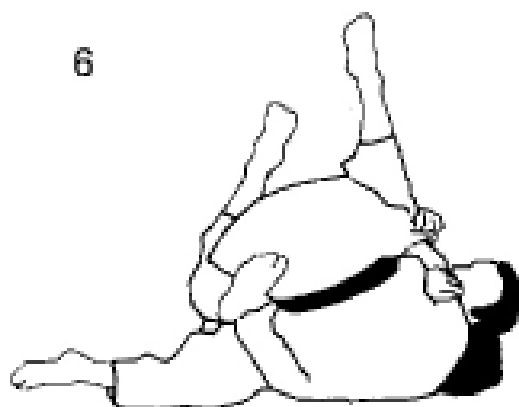
4



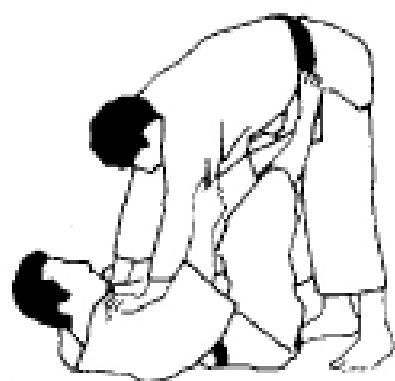
5



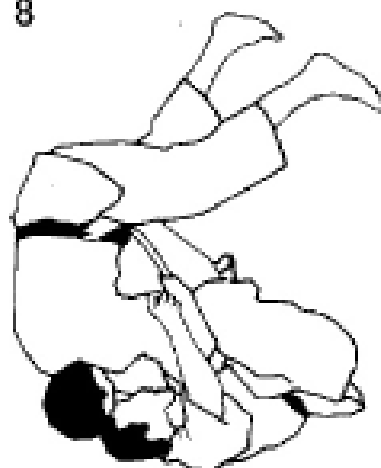
6



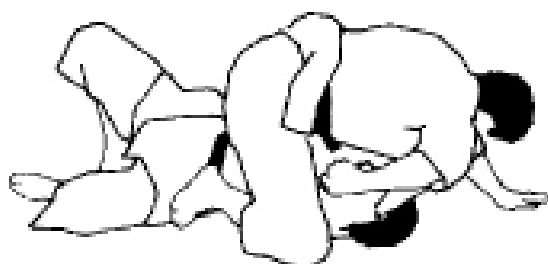
7



8



9



10



11



12



INKOMEN GRONDWERK (vervolg)

1 - 2 - 3

Uke neemt met linkerarm de rechterarm van Tori in controle en met rechterhand diens knie.

Uke draait zich vervolgens naar zijn linkerzijde, zodat Tori rugwaarts kantelt.

Tori probeert Uke om te kantelen zoals aangegeven op blz. 148
Uke plaatst snel zijn rechterknie tegen de buik van Tori en draait hem over.

7 - 8 - 9

Tori komt in voor houdgreep en drukt daarbij krachtig op de voeten van Uke.

Uke maakt daarvan gebruik om Tori over te draaien en te volgen om zelf in te komen voor houdgreep.

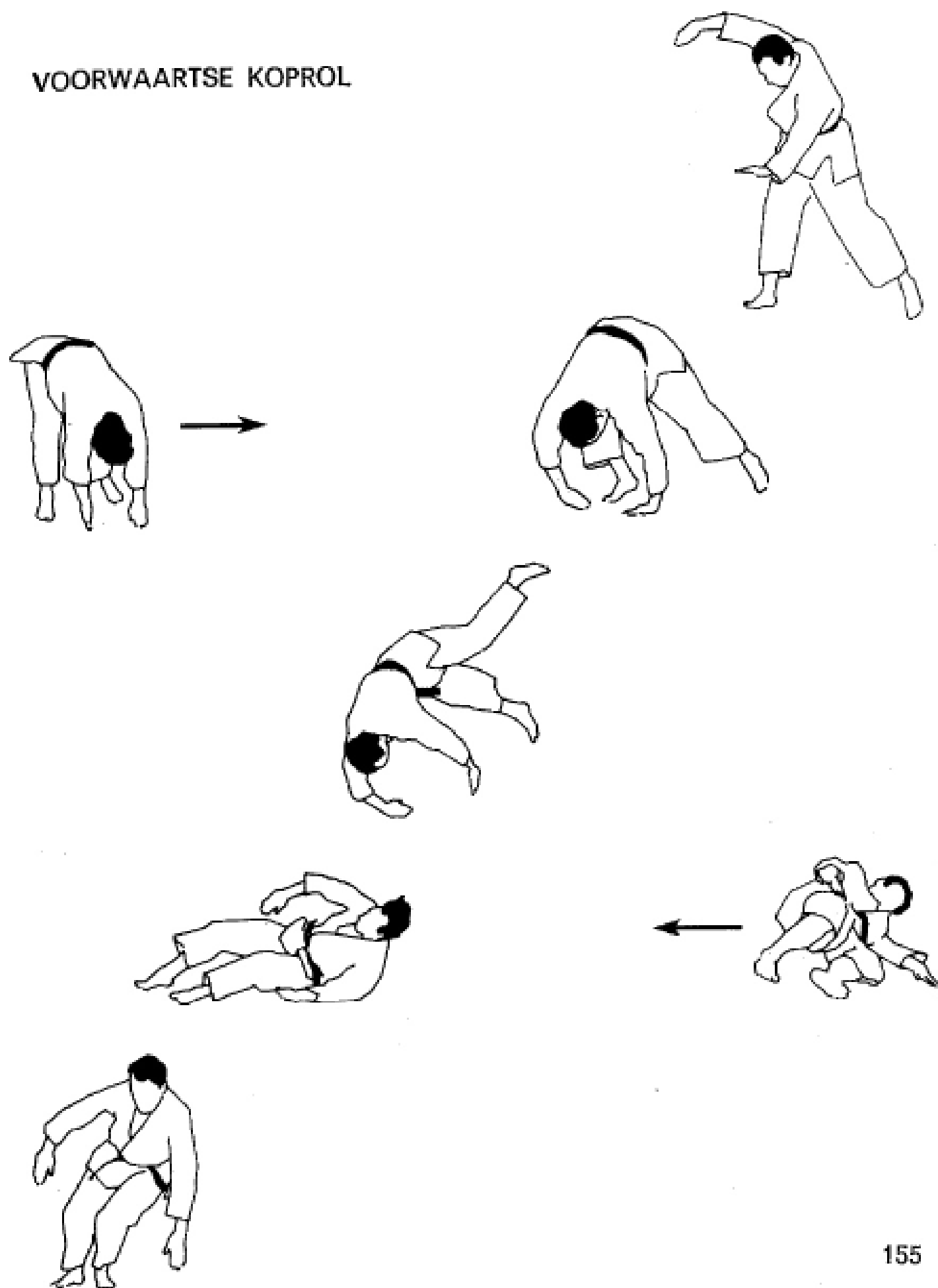
10 - 11 - 12

Uke controleert met linkervoet het rechterbeen van Tori, dat achteruit staat, en rechterbeen plaatst hij tegen diens flank.

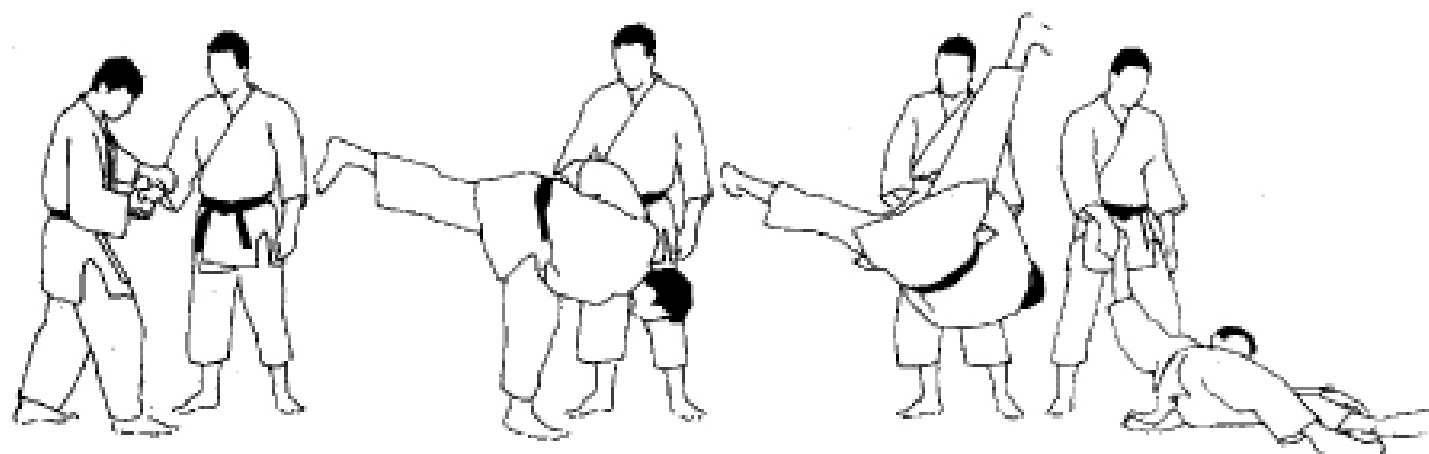
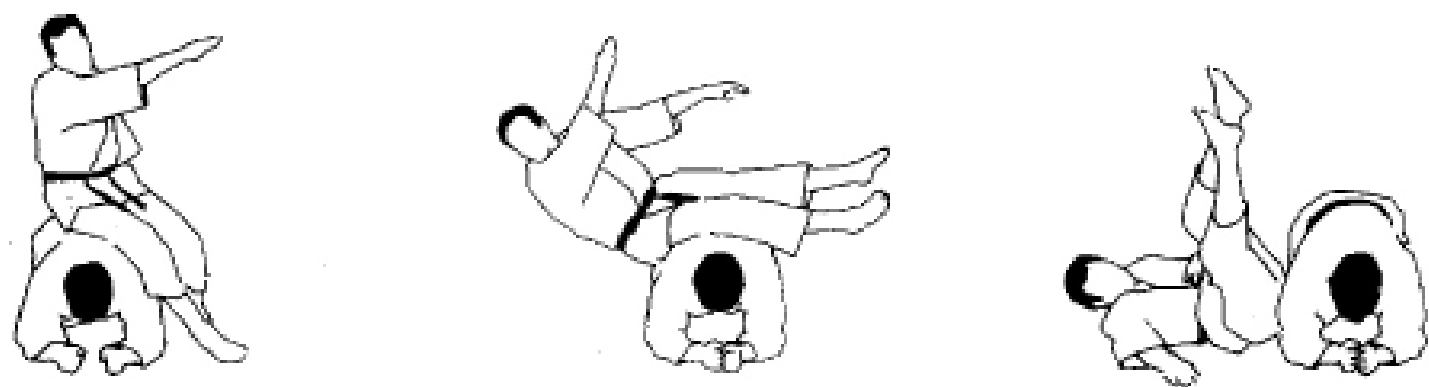
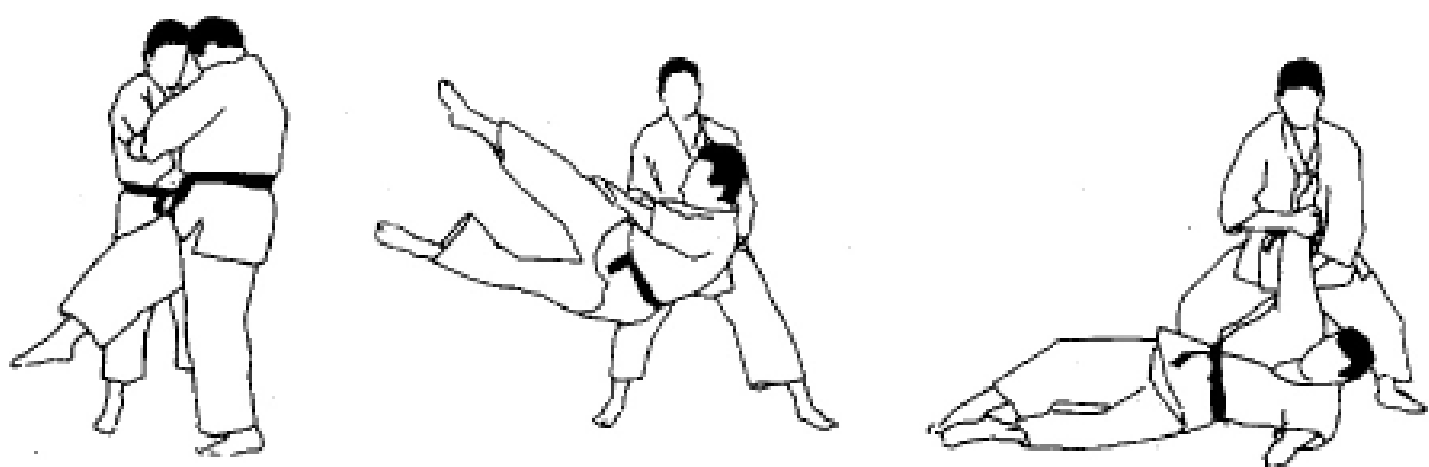
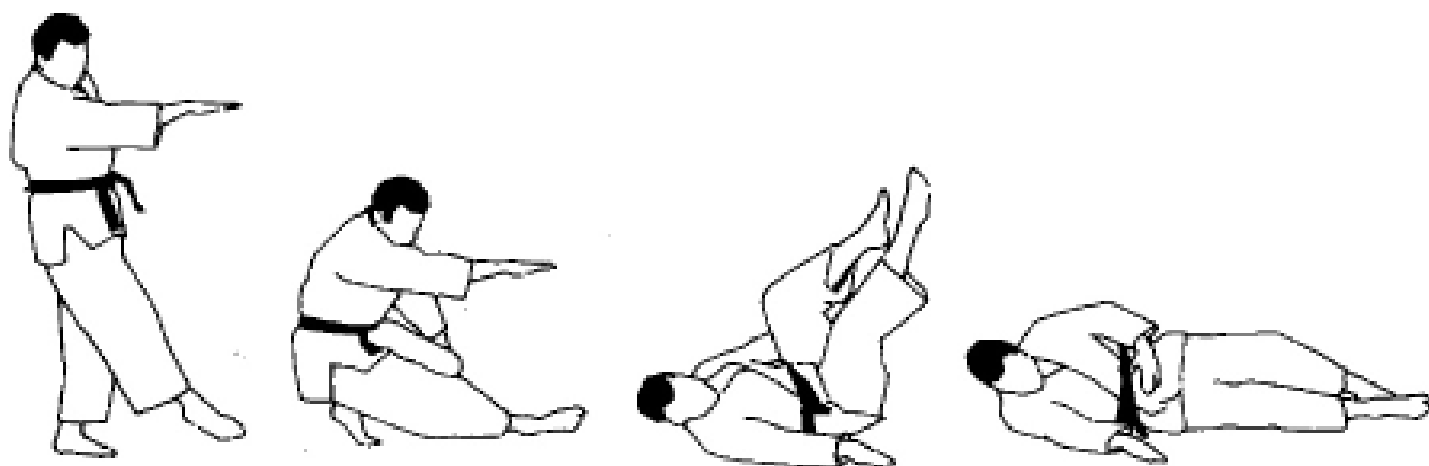


VALBREKEN

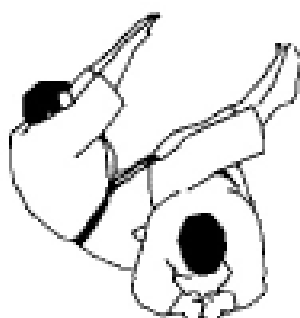
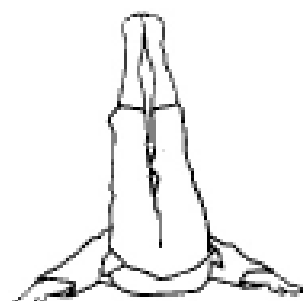
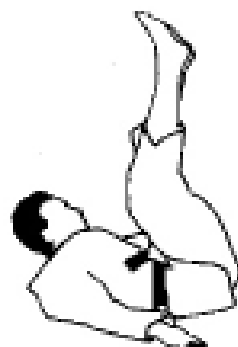
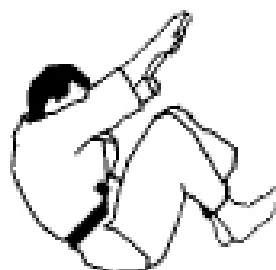
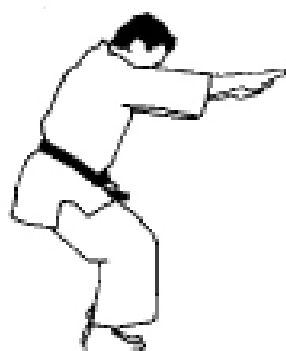
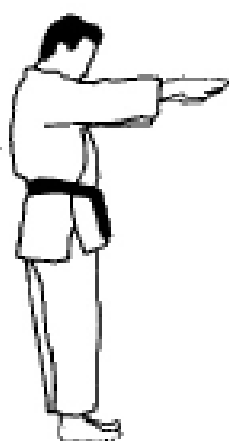
VOORWAARTSE KOPROL



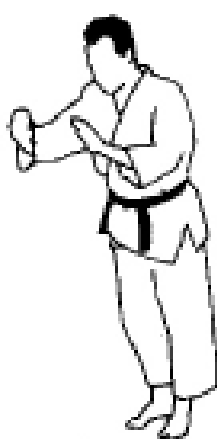
ZIJWAARTSE VAL



RUGWAARTSE VAL



VOORWAARTSE VAL

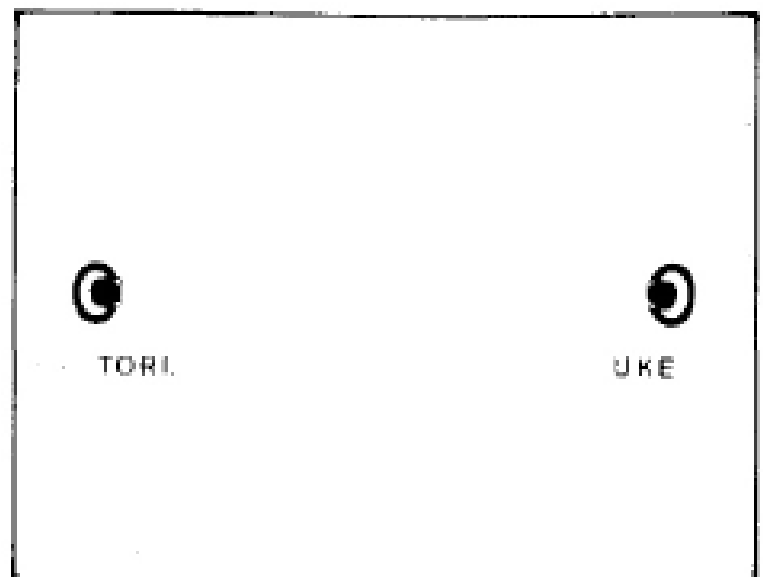


CEREMONIE VAN DE KATA'S

Tori en Uke plaatsen zich, volgens de te uitvoeren Kata, op een vooraf bepaalde plaats, links of rechts, ten opzichte van de JOSEKI/KAMIZA (ereplaats).

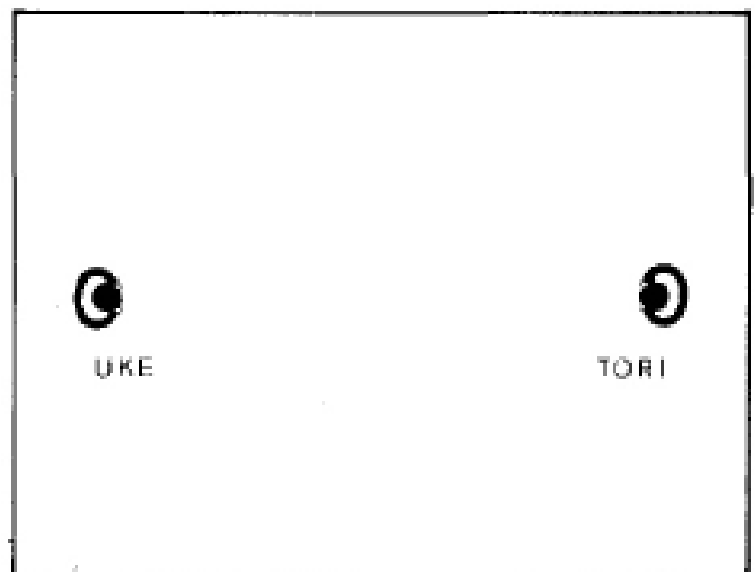
JOSEKI

NAGE-NO-KATA
KATAME-NO-KATA
KIME-NO-KATA
GONOSSEN-NO-KATA
JU-NO-KATA



JOSEKI

KOSHIKI-NO-KATA
ITSUTSU-NO-KATA
GOSHINJITSU-NO-KATA



NAGE-NO-KATA

WERPEN NAAR VORM

TE-WAZA / Handtechniek

- 1 Uki-Otoshi
- 2 Seoi-Nage
- 3 Kata-Guruma

KOSHI-WAZA / Heuptechniek

- 1 Uki-Goshi
- 2 Harai-Goshi
- 3 Tsuru-Komi-Goshi

ASHI-WAZA / Beentechniek^{*}

- 1 Okuri-Ashi-Barai
- 2 Sasae-Tsuru-Komi-Ashi
- 3 Uchi-Mata

MA-SUTEMI-WAZA / Rugwaartse offertechneik

- 1 Tomoe-Nage
- 2 Ura-Nage
- 3 Sumi-Gaeshi

YOKO-SUTEMI-WAZA / Zijdelingse offertechneik

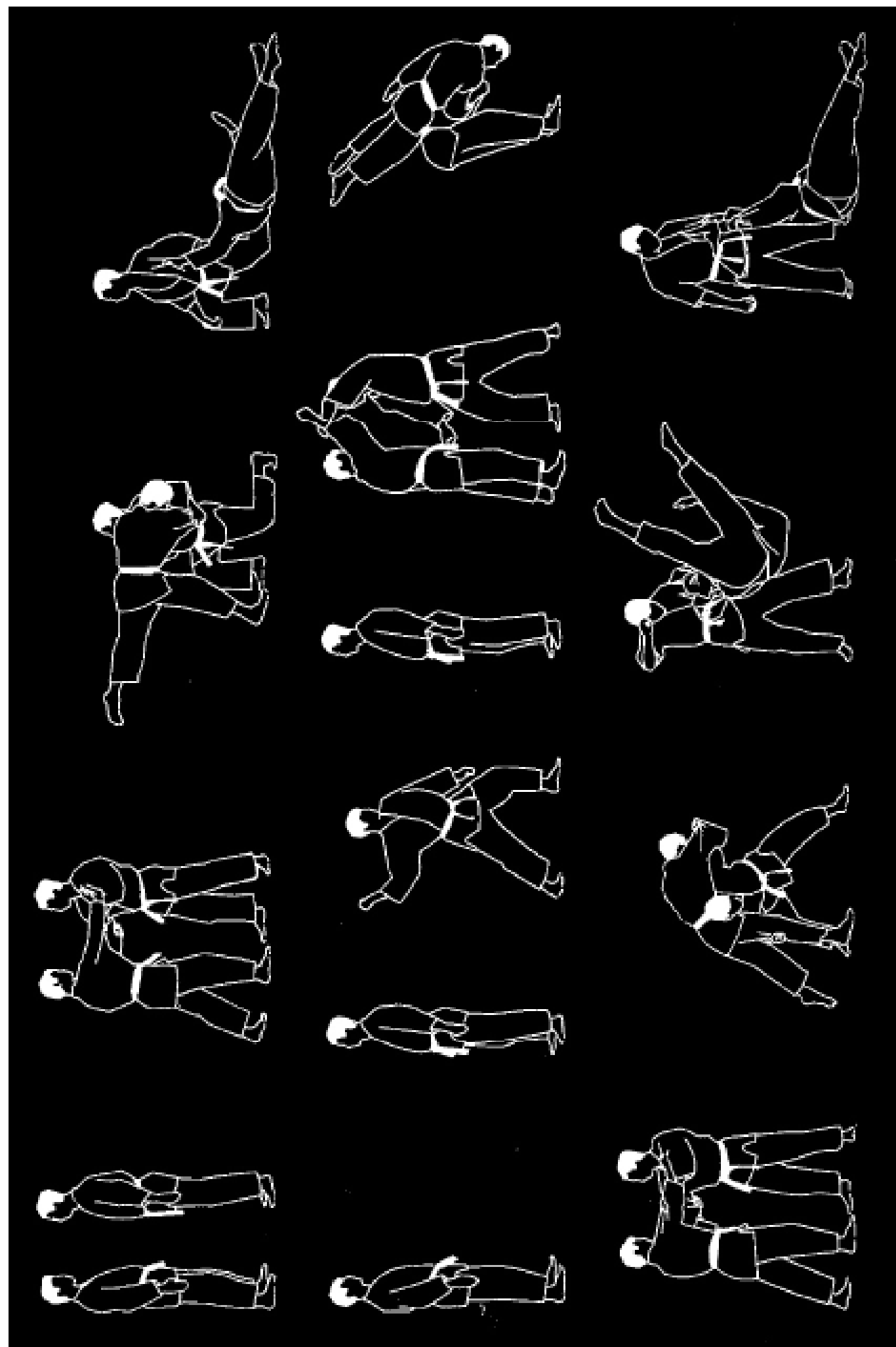
- 1 Yoko-Gake
- 2 Yoko-Guruma
- 3 Uki-Waza

TE-WAZA

1 UKI-OTOSHI / Vlottende worp

2 SEOI-NAGE / Rug werpen

3 KATA-GURUMA / Schouderrad

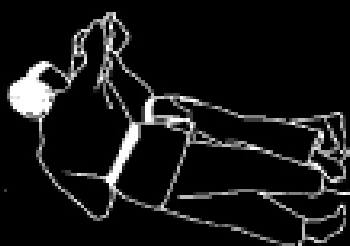
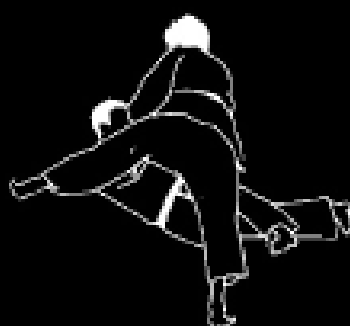
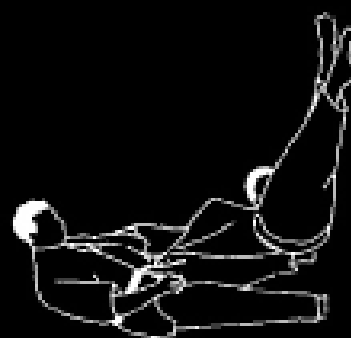


KOSHI-WAZA

- 1 UKI-GOSHI / Vlottende heupworp
- 2 HARAI-GOSHI / Vegende heupworp
- 3 TSURI-KOMI-GOSHI / Heupworp al trekkend en oplichtend

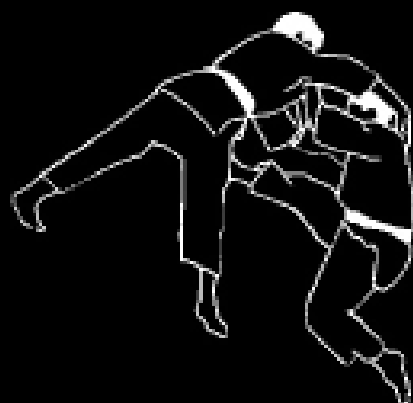
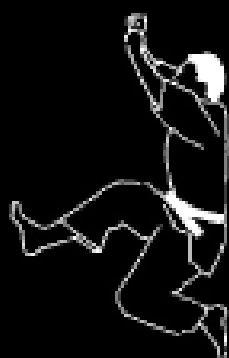
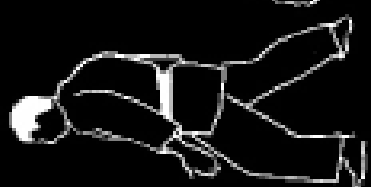
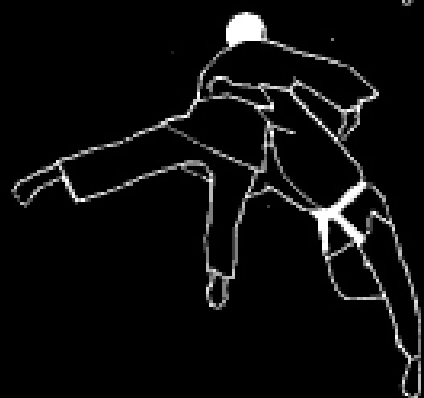
ASHI-WAZA

- 1 OKURI-ASHI-BARAI / Vegen van beide voeten
- 2 SASAE-TSURI-KOMI-ASHI / Blokkeren van de voet al trekkend en oplichtend
- 3 UCHI-MATA / Binnenwaartse dijworp



MA-SUTEMI-WAZA

- 1 TOMOE-NAGE / Werpen in cirkel
- 2 URA-NAGE / Tegenovergestelde kant werpen
- 3 SUMI-GAESHI / In hoek omkantelen

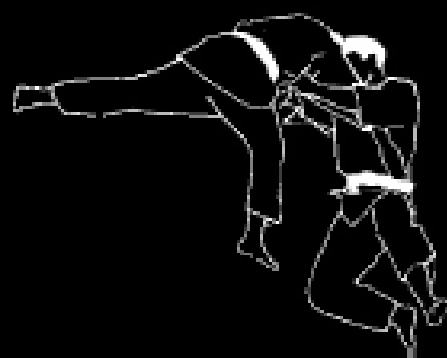
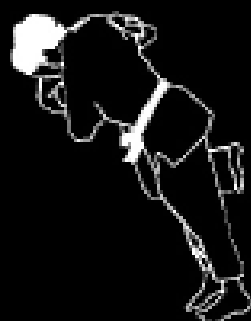


YOKO-SUTEMI-WAZA

1 YOKO-GAKE / Zijdelings haken

2 YOKO-GURUMA / Zijdelings rad

3 UKI-WAZA / Vlottende techniek





KATAME-NO-KATA

KONTROLE NAAR VORM

OSAE-WAZA / Houdgrepentechiek

- 1 Kesa-Gatame
- 2 Kata-Gatame
- 3 Kami-Shiho-Gatame
- 4 Yoko-Shiho-Gatame
- 5 Kuzure-Kami-Shiho-Gatame

SHIME-WAZA / Wurgtechniek

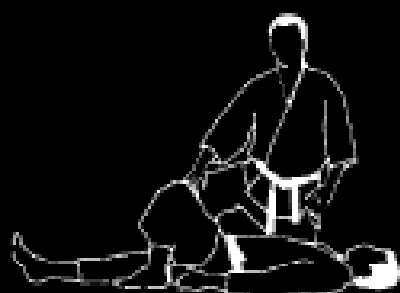
- 1 Kata-Juji-Jime
- 2 Hadaka-Jime
- 3 Okuri-Eri-Jime
- 4 Kataha-Jime
- 5 Gyaku-Juji-Jime

KANSETSU-WAZA / Klemtechniek

- 1 Ude-Garami
- 2 Ude-Hishigi-Juji-Gatame
- 3 Ude-Hishigi-Ude-Gatame
- 4 Ude-Hishigi-Hiza-Gatame
- 5 Ashi-Garami

OSAE-WAZA

- 1 KESA-GATAME / Flank houden
- 2 KATA-GATAME / Schouder houden
- 3 KAMI-SHIHO-GATAME / Bovenop 4 punten houden
- 4 YOKO-SHIHO-GATAME / Zijdelings vier punten houden
- 5 KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME / Variatie bovenop 4 punten houden



SHIME-WAZA

1 KATA-JUJI-JIME / Tegenovergesteld gekruist wurgen

2 HADAKA-JIME / Naakt wurgen

3 OKURI-ERI-JIME / Met beide revers wurgen

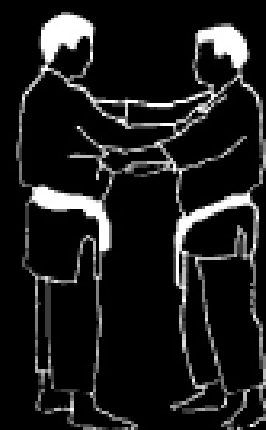
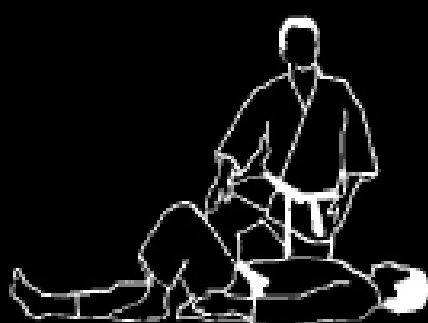
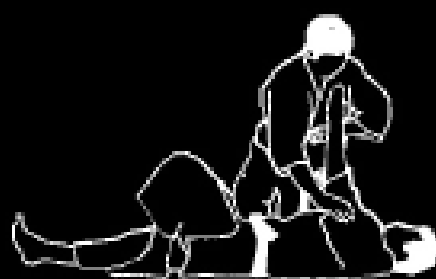
4 KATAHA-JIME / 1 kant kontrollerende wurging

5 GYAKU-JUJI-JIME / Omgekeerd gekruist wurgen



KANSETSU-WAZA

- 1 UDE-GARAMI / Arm oprollen
- 2 UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME / Gekruiste armklem
- 3 UDE-HISHIGI-UDE-GATAME / Arm kontroleren
- 4 UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME / Met de knie kontroleren
- 5 ASHI-GARAMI / Been oprollen





KIME-NO-KATA

SHINKEN-SHOBU-NO-KATA

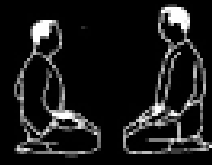
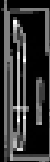
VORM VAN ZELFVERDEDIGING

IDORI / Geknielde positie

- 1 Ryote-Dori
- 2 Tsukkake
- 3 Suri-Age
- 4 Yoko-Uchi
- 5 Ushiro-Dori
- 6 Tsukkomi
- 7 Kiri-Komi
- 8 Yoko-Tsuki

TACHI-AI / Staande positie

- 1 Ryote-Dori
- 2 Sode-Tori
- 3 Tsukkake
- 4 Tsuki-Age
- 5 Suri-Age
- 6 Yoko-Uchi
- 7 Ke-Age
- 8 Ushiro-Dori
- 9 Tsukkomi
- 10 Kiri-Komi
- 11 Nuki-Gake
- 12 Kiri-Oroshi



IDORI

- 1 RYOTE-DORI / Beide handen grijpen
- 2 TSUKKAKE / Stomp naar de maag
- 3 SURI-AGE / Glijdende stomp naar het gezicht
- 4 YOKO-UCHI / Zijdelingse slag



IDORI (vervolg)



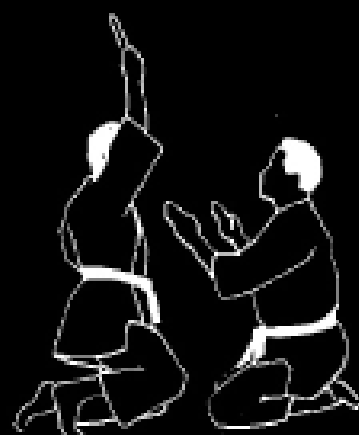
Na USHIRO-DORI gaat Uke dolk halen.

5 USHIRO-DORI / Van achteren grijpen

6 TSUKKOMI / Steek met dolk

7 KIRI-KOMI / Hoofd klieven

8 YOKO-TSUKI / Zijdelingse dolksteek
UKE brengt dolk terug.



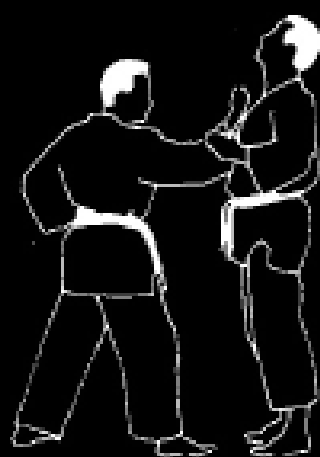
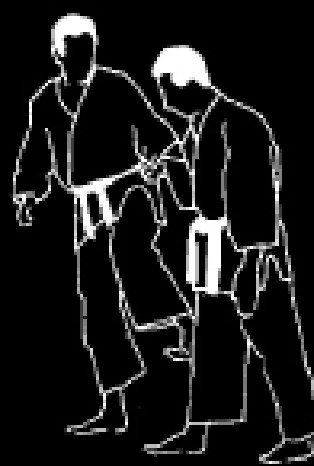
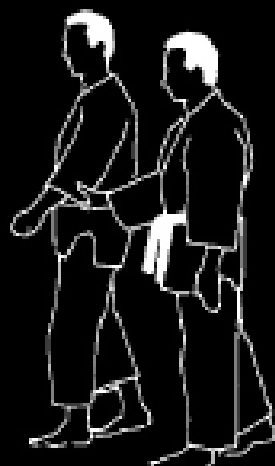
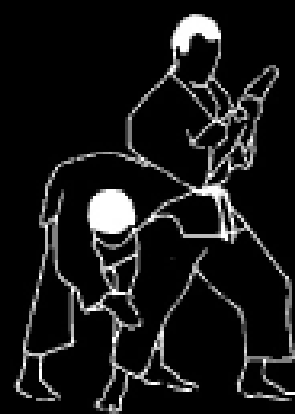
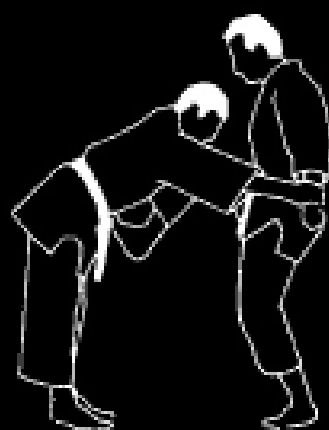
TACHI-AI

1 RYOTE-DORI / Beide handen grijpen

2 SODE-TORI / Mouw vastgrijpen

3 TSUKKAKE / Stomp naar het gezicht

4 TSUKI-AGE / Uppercut



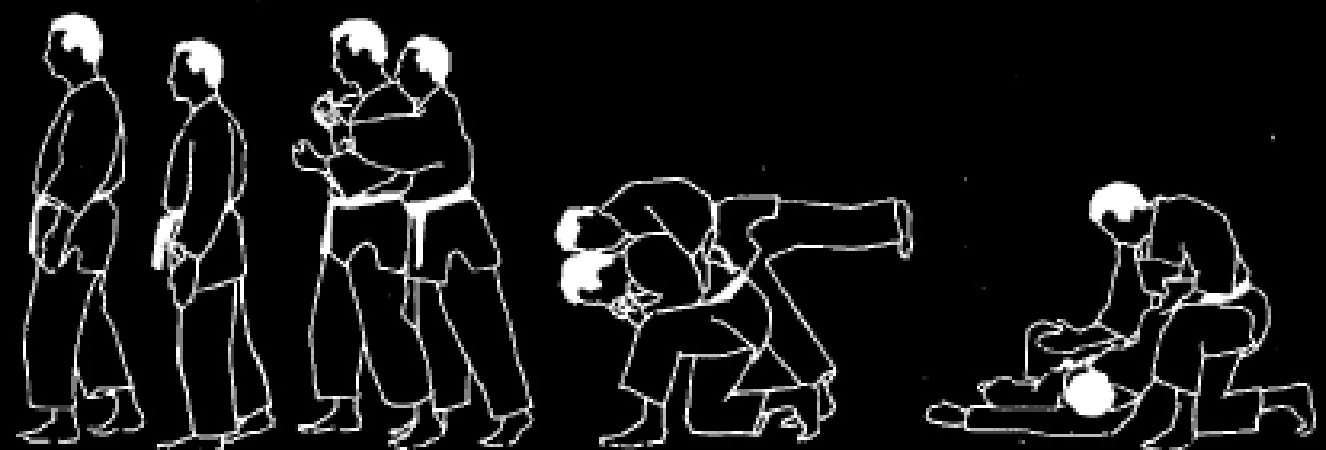
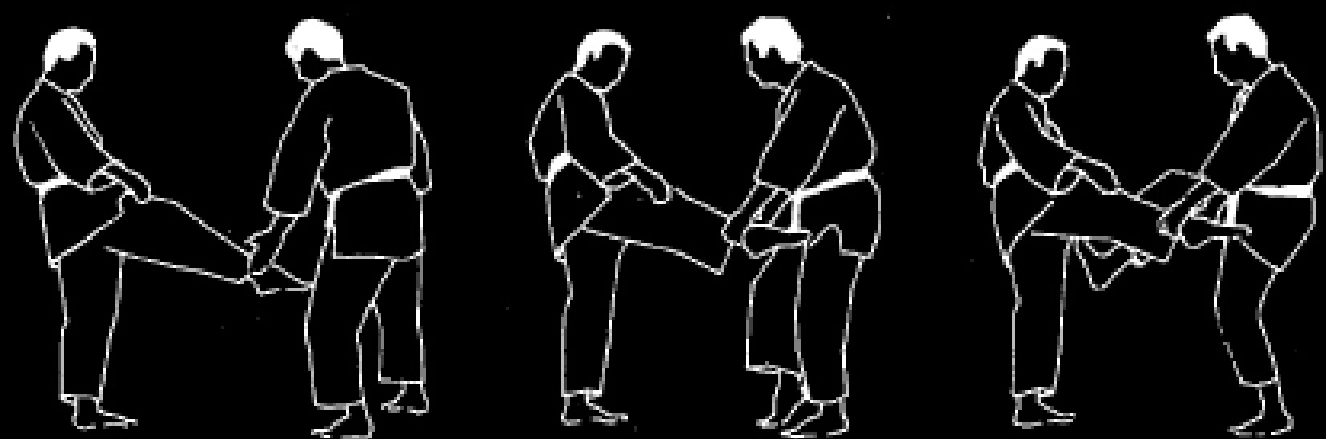
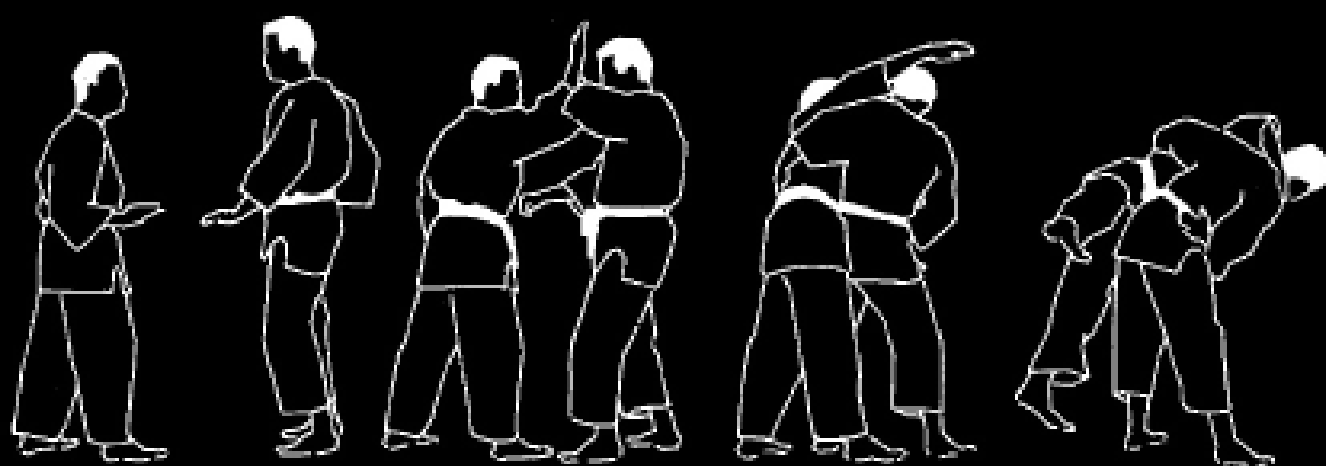
TACHI-AI (vervolg)

5 SURI-AGE / Glijdende stomp naar het aangezicht.

6 YOKO-UCHI / Zijdelingse slag

7 KE-AGE / Stamp naar onderbuik

8 USHIRO-DORI / Van achteren grijpen

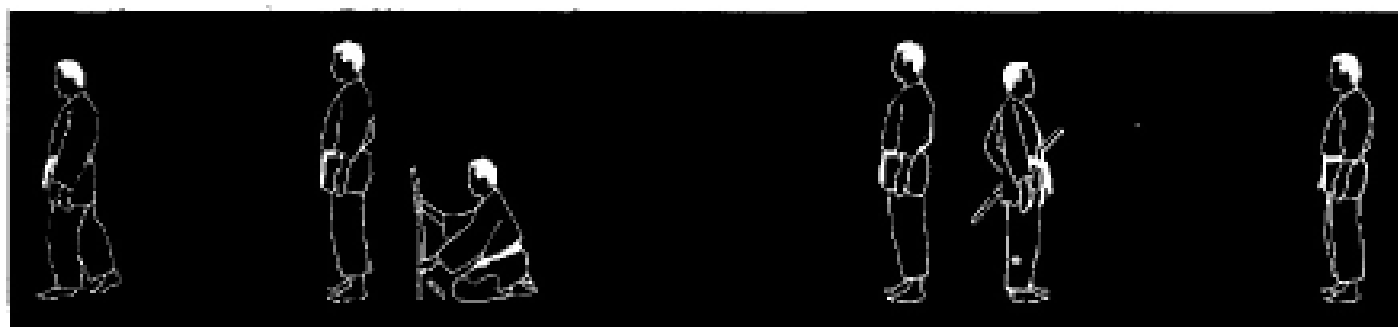


TACHI-AI (vervolg)

9 TSUKKOMI / Steek met dolk

10 KIRI-KOMI / Hoofd klieven

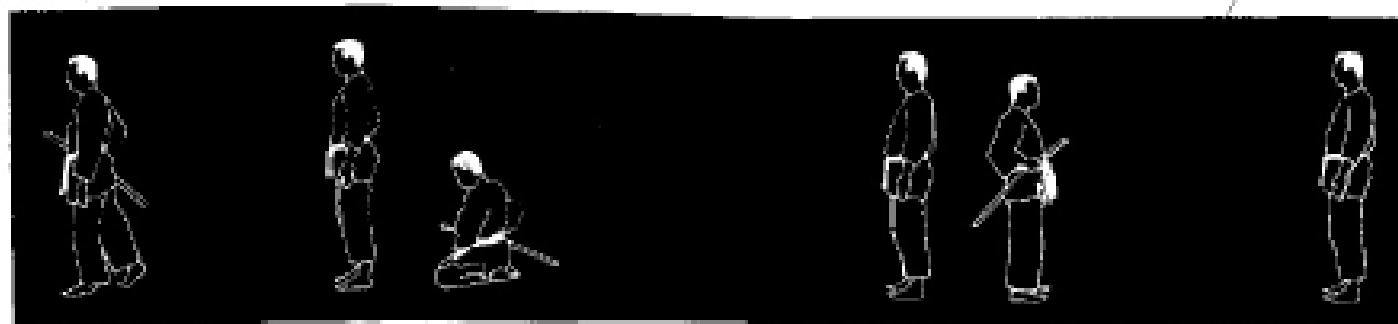
Na KIRI-KOMI brengt Uke dolk terug en neemt het zwaard

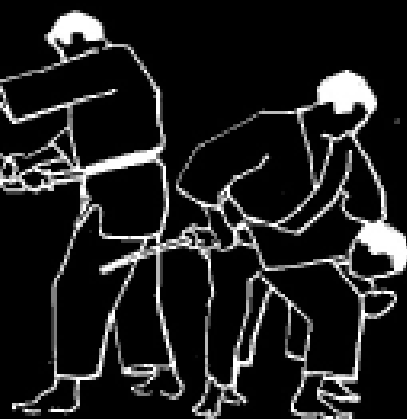
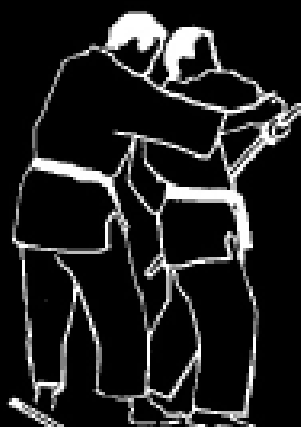
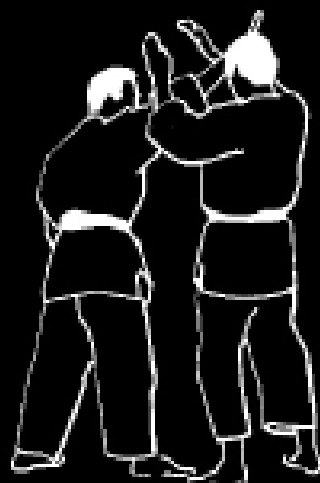
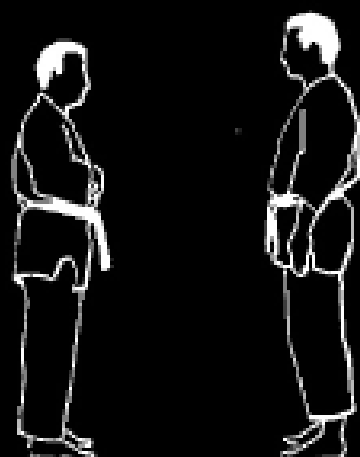
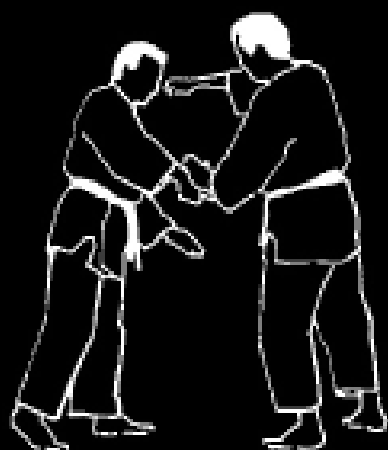
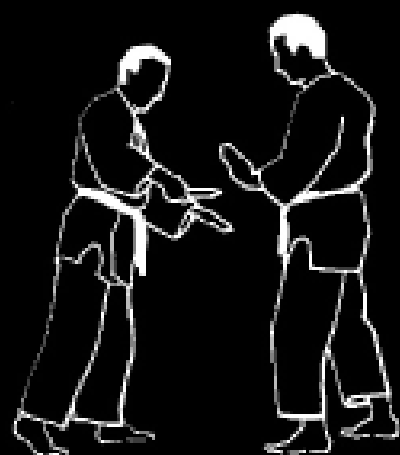


11 NUKI-GAKE / Beletten van het zwaard uit de schede te trekken

12 KIRI-OROSHI / Hoofd klieven met het zwaard

Na KIRI-OROSHI gaat Uke dolk halen voor de eindceremonie







GONosen-NO-KATA

TEGENWORPEN NAAR VORM

UKE	TORI
1 O-SOTO-GARI	O-SOTO-GARI
2 HIZA-GURUMA	HIZA-GURUMA
3 O-UCHI-GARI	DE-ASHI-BARAI
4 DE-ASHI-BARAI	DE-ASHI-BARAI
5 KO-SOTO-GAKE	TAI-OTOSHI
6 KO-UCHI-GARI	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
7 KUBI-NAGE	USHIRO-GOSHI
8 KOSHI-GURUMA	UKI-GOSHI
9 HANE-GOSHI	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
10 HARAI-GOSHI	UTSURI-GOSHI
11 UCHI-MATA	SUKUI-NAGE
12 KATA-SEOI	SUMI-GAESHI

UKE

TORI

1 O-SOTO-GARI

O-SOTO-GARI

2 HIZA-GURUMA

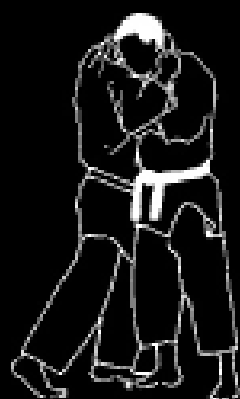
HIZA-GURUMA

3 O-UCHI-GARI

DE-ASHI-BARAI
(OKURI-ASHI-BARAI)

4 DE-ASHI-BARAI

DE-ASHI-BARAI



UKE

TORI

5 KO-SOTO-GAKE

TAI-OTOSHI

6 KO-UCHI-GARI

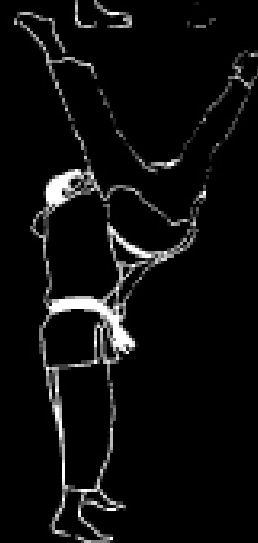
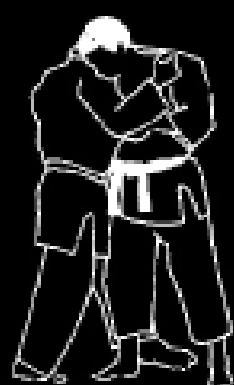
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

7 KUBI-NAGE

USHIRO-GOSHI

8 KOSHI-GURUMA

UKI-GOSHI



UKE

TORI

9 HANE-GOSHI

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

10 HARAI-GOSHI

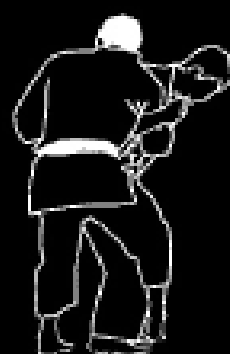
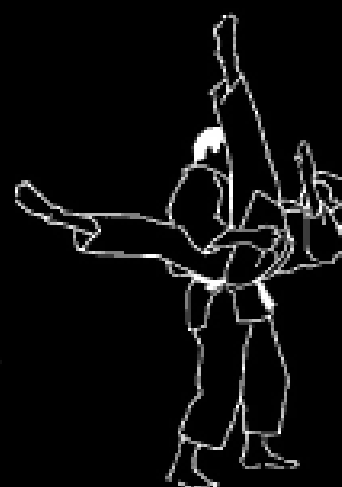
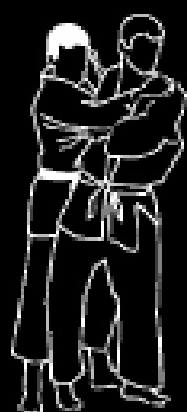
UTSURI-GOSHI

11 UCHI-MATA

SUKUI-NAGE

12 KATA-SEOI

SUMI-GAESHI





JU-NO-KATA

SOEPELHEID NAAR VORM

1^e Serie

- 1 TSUKI-DASHI / Steken met de hand
- 2 KATA-OSHI / Duw op de schouder.
- 3 RYOTE-DORI / Beide handen grijpen
- 4 KATA-MAWASHI / Schouders draaien
- 5 AGO-OSHI / Duw tegen kin

2^e Serie

- 1 KIRI-OROSHI / Hoofd klieven
- 2 RYO-KATA-OSHI / Drukken op de schouders
- 3 NANAME-UCHI / Diagonaal klieven
- 4 KATATE-DORI / Eén hand grijpen
- 5 KATATE-AGE / Met één hand slaan

3^e Serie

- 1 OBI-TORI / Gordel grijpen
- 2 MUNE-OSHI / Borst duwen
- 3 TSUKI-AGE / Uppercut
- 4 UCHI-OROSHI / Slag omlaag
- 5 RYOGAN-TSUKI / Steek in de ogen



KOSHIKI-NO-KATA

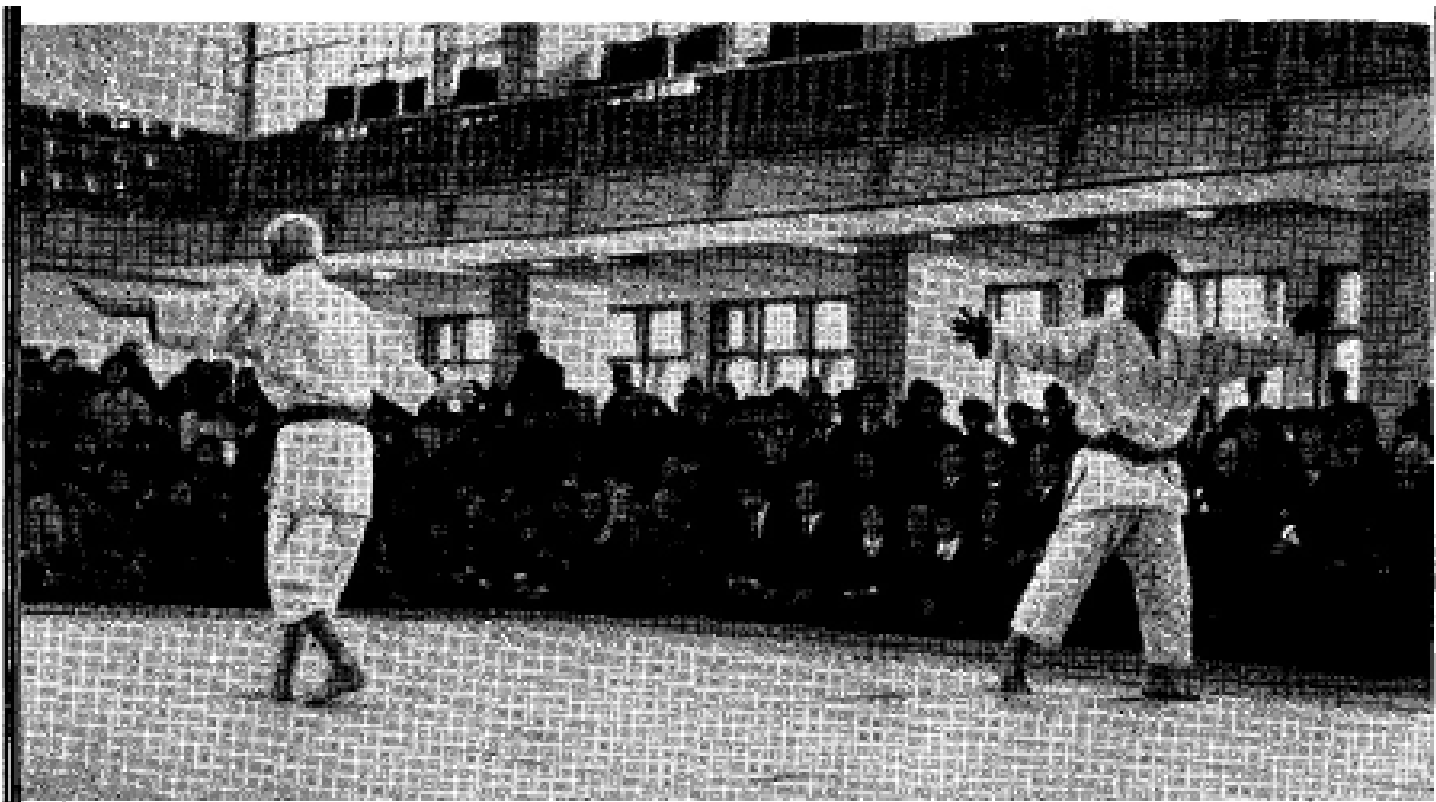
ANTIEKE VORM

1^e Serie

- 1 TAI
- 2 YUME-NO-UCHI
- 3 RYOKU-HI
- 4 MIZU-GURUMA
- 5 MIZU-NAGARE
- 6 HIKI-OTOSHI
- 7 KODA-ORE
- 8 UCHI-KUDAKI
- 9 TANI-OTOSHI
- 10 KURUMA-DAORE
- 11 SHIKORO-DORI
- 12 SHIKORO-GAESHI
- 13 YUDACHI
- 14 TAKI-OTOSHI

2^e Serie

- 1 MI-KUDAKI
- 2 KURUMA-GAESHI
- 3 MIZU-IRI
- 4 RYUSETSU
- 5 SAKA-OTOSHI
- 6 YUKI-ORE
- 7 IWA-NAMI



ITSUTSU-NO-KATA

VORM VAN 5

Deze Kata bestaat uit 5 verschillende technieken.

De technieken hebben geen naam, enkel een nummer.

Het doel van deze Kata is in het kort het principe van MAXIMUM DOELTREFFENDHEID weer te geven.

- 1 Tori duwt tegen de borst van Uke, die rugwaarts valt.
- 2 Uke steekt naar de buik. Tori ontwijkt en voert Uki-Otoshi uit.
- 3 Uke en Tori draaien rond totdat ze elkaar ontmoeten, Tori voert dan Yoko-Wakare uit.
- 4 Tori loopt achter Uke, komt voor Uke te staan, heft beide armen omhoog, brengt linkerhand aan de gordel en met rechterhand duwt hij tegen Uke's borst en gaat op linkerknie zitten.
- 5 Zoals nr. 3 doch raken elkaar niet.



GOSHINJITSU-NO-KATA

KODOKAN ZELFVERDEDIGINGSVORM

1° Serie / Verdediging tegen greep en omklemming

- 1 RYOTE-DORI
- 2 HIDARI-ERI-DORI
- 3 MIGI-ERI-DORI
- 4 KATA-UDE-DORI
- 5 USHIRO-ERI-DORI
- 6 USHIRO-JIME
- 7 KAKAE-DORI

2° Serie / Verdediging tegen slag en stamp

- 1 NANAME-UCHI
- 2 AGO-UCHI
- 3 GAMMEN-TSUKI
- 4 MAE-KERI
- 5 YOKO-KERI

3° Serie / Verdediging tegen messteek

- 1 TSUKKAKE
- 2 CHOKO-TSUKI
- 3 NANAME-TSUKI

4° Serie / Verdediging tegen stokslag

- 1 FURI-AGE
- 2 FURI-OROSHI
- 3 MOROTE-TSUKI

5° Serie / Verdediging tegen revolver

- 1 SHOMEN-TSUKI
- 2 KOSHIGA-MAE
- 3 HAIMEN-TSUKI

GRADUATIES

KYU - GRAAD (lager)

	EUROPA e.a.	JAPAN e.a.
NAAM	Kleur	Kleur
6 ROKKYU	Wit	Wit
5 GOKYU	Geel	Wit
4 YONKYU / SHIKYU	Oranje	Wit
3 SANKYU	Groen	Bruin
2 NIKYU	Blauw	Bruin
1 IKKYU	Bruin	Bruin

DAN - GRAAD (hoger)

1 SHODAN	Zwart
2 NIDAN	Zwart
3 SANDAN	Zwart
4 YODAN	Zwart
5 GODAN	Zwart
6 ROKUDAN	Zwart / Rood-Wit
7 SHICHIDAN	Zwart / Rood-Wit
8 HACHIDAN	Zwart / Rood-Wit
9 KUDAN	Zwart / Rood
10 JUDAN	Zwart / Rood
11 JUICHIDAN	Zwart / Rood
12 JUNIDAN / SHIHAN	Zwart / Wit (brede band)

Vrouwen hebben dezelfde gordel, echter met een witte horizontale streep in de lengte van de band.

Voor kinderen/juniors kunnen andere gordelkleuren in gebruik zijn, dit verschilt van land tot land.

GOKIO KODOKAN

NAGE-WAZA / Werptechniek

1 KIO	2 KIO	3 KIO	4 KIO	5 KIO
De-Ashi-Barai	Ko-Soto-Gari	Ko-Soto-Gake	Sumi-Gaeshi	O-Soto-Guruma
Hiza-Guruma	Ko-Uchi-Gari	Tsuri-Goshi	Tani-Otoshi	Uki-Waza
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Koshi-Guruma	Yoko-Otoshi	Hane-Maki-Komi	Yoko-Wakare
Uki-Goshi	Tsuri-Komi-Goshi	Ashi-Guruma	Sukui-Nage	Yoko-Guruma
O-Soto-Gari	Okuri-Ashi-Barai	Hane-Goshi	Utsuri-Goshi	Ushiro-Goshi
O-Goshi	Tai-Otoshi	Harai-Tsuri-Komi-Ashi	O-Guruma	Ura-Nage
O-Uchi-Gari	Harai-Goshi	Tomoe-Nage	Soto-Maki-Komi	Sumi-Otoshi
Seoi-Nage	Uchi-Mata	Kata-Guruma	Uki-Otoshi	Yoko-Gake

KAWAISHI-METHODE

NAGE-WAZA / Werptechniek

Sommige Kawaishi-technieken verschillen in naam en uitvoering met die van de Kodokan. Achter iedere techniek wordt verwezen naar de meest overeenkomende Kodokantechniek (bladzijde).

ASHI-WAZA

O-SOTO-GARI 13

DE-ASHI-BARAI 11

HIZA-GURUMA 12

KO-SOTO-GAKE 12

O-UCHI-GARI 14

KO-UCHI-GARI 13

OKURI-ASHI-BARAI 13

O-SOTO-GURUMA 14

O-SOTO-OTOSHI 14

KO-SOTO-GARI 12

SASAE-TSURI-KOMI-ASHI 15

HARAI-TSURI-KOMI-ASHI 11

SOTO-GAKE 12

KO-UCHI-MAKIKOMI 13

ASHI-GURUMA 11

KOSHI-WAZA

UKI-GOSHI 26

KUBI-NAGE 24

TSURI-GOSHI 26

KOSHI-GURUMA

HARAI-GOSHI 24

HANE-GOSHI 24

USHIRO-GOSHI 27

TSURI-KOMI-GOSHI 26

UTSURI-GOSHI 27

UCHI-MATA 15

O-GOSHI 25

KO-TSURI-GOSHI 26

O-GURUMA 25

YAMA-ARASHI 27

OBI GOSHI

KATA-WAZA

IPPON-SEOI-NAGE 19

SEOI-NAGE 20

KATA-GURUMA 19

SEOI-OTOSHI 20

HIDARI-IPPON-SEOI-NAGE 20

SEOI-AGE

TE-WAZA

TAI-OTOSHI 21

UKI-OTOSHI 21

KUKI-NAGE 21

HIZI-OTOSHI 21

SUKUI-NAGE 20

MOCHIAGE-OTOSHI

SUMI-OTOSHI 21

OBI-OTOSHI 20

KATA-ASHI-DORI

RIO-ASHI-DORI 19

SUTEMI-WAZA

TOMOE-NAGE 32

TOKO-TOMOE 32

MAKI-TOMOE

SOTO-MAKIKOMI 31

YOKO-GAKE 33

TANI-OTOSHI 31

SUMI-GAESHI 31

UKI-WAZA 33

KANI-BASAMI 30

YOKO-OTOSHI 34

HANE-MAKIMOMI 30

URA-NAGE 33

YOKO-GURUMA 34

YOKO-WAKARE 34

TAWARE-GAESHI 32

KATAME-WAZA / Controletechniek

OSAE-WAZA

- 1 KESA-GATAME 67
- 2 KATA-GATAME 68
- 3 KAMI-SHIHO-GATAME 70
- 4 KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME 70
- 5 GYAKU-GESA-GATAME 68
- 6 YOKO-SHIHO-GATAME 69
- 7 MUNE-GATAME 69
- 8 TATE-SHIHO-GATAME 71
- 9 KUZURE-GESA-GATAME 67
- 10 KATA-OSAE-GATAME
- 11 URA-GATAME
- 12 KASHIRA-GATAME 67
- 13 URA-SHIHO-GATAME 70
- 14 KAMI-SANKAKU-GATAME
- 15 KUZURE-YOKO-SHIHO 69
- 16 TATE-SANKAKU-GATAME
- 17 UKI-GATAME

KANSETSU-WAZA

1^e Positie

- 1 UDE-HISHIGI-JUJIGATAME 114
- 2 UDE-GARAMI 112
- 3 UDE-HISHIGI 116
- 4 YOKO-HIZA-GATAME

2^e Positie

- 1 KAMI-UDE-JUJIGATAME 115
- 2 YOKO-UDE-HISHIGI
- 3 KAMI-HIZA-GATAME

3^e Positie

- 1 UDE-HISHIGI-HENKA-WAZA 118
- 2 GYAKU-JUJI
- 3 SHIME-GARAMI
- 4 HIZA-GATAME

4^e Positie

- 1 HARA-GATAME 119
- 2 ASHI-GATAME
- 3 UDE-GARAMI-HENKA-WAZA
- 4 OHTEN-GATAME

5^e Positie

- 1 KESA-GARAMI 118
- 2 KUZURE-KAMI-SHIHO-GARAMI 114
- 3 GYAKU-GESA-GARAMI
- 4 MUNE-GARAMI 112
- 5 MUNE-GYAKU 117

6^e Positie

- 1 GYAKU-TEKUBI
- 2 HIZI-MAKIKOMI
- 3 KUZURE-HIZI-MAKIKOMI
- 4 KANNUKI-GATAME
- 5 UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME 118

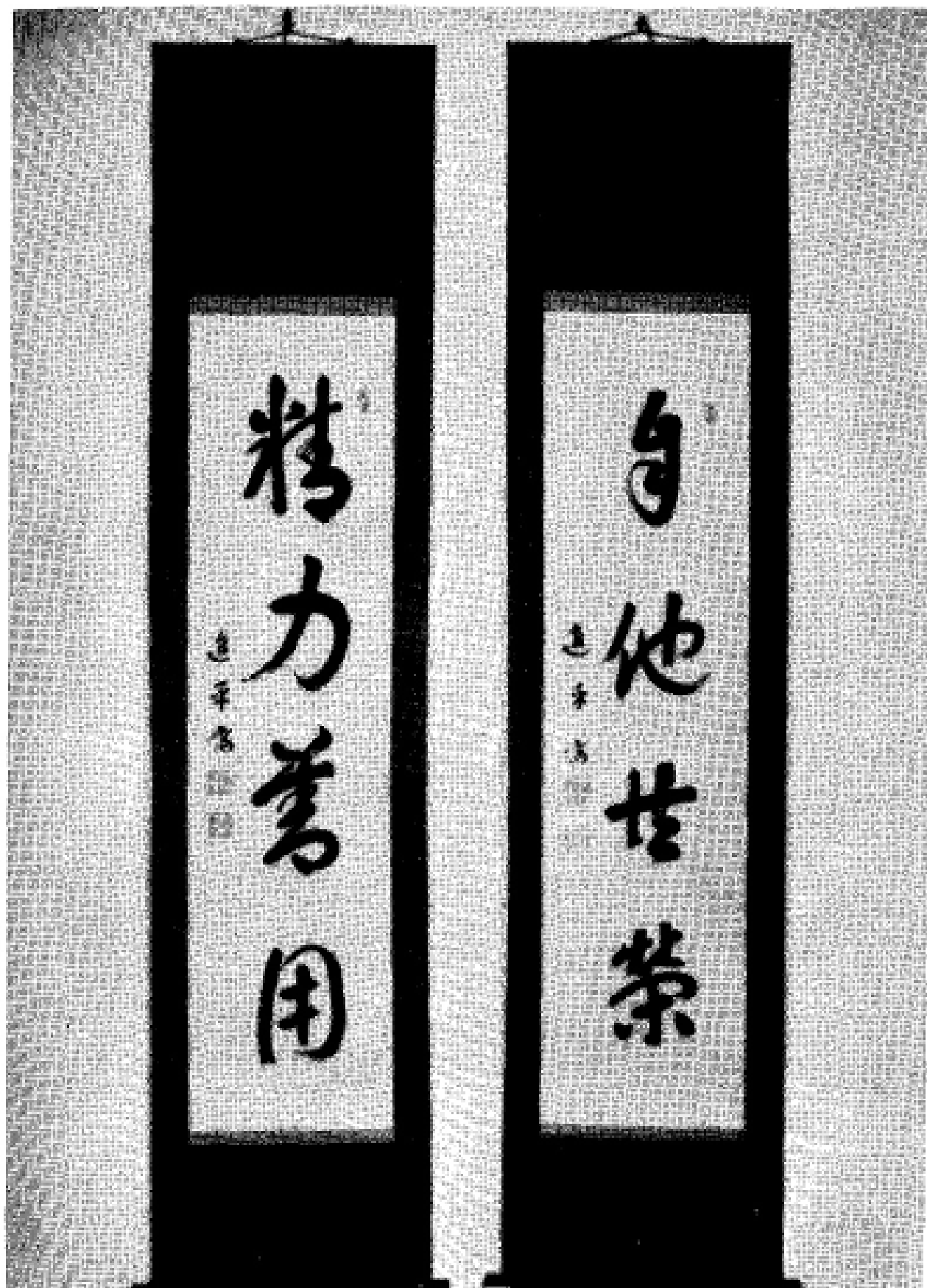
SHIME-WAZA, 1^e serie

- 1 KATA-JUJI-JIME 92
- 2 GYAKU-JUJI-JIME 89
- 3 YOKO-JUJI-JIME 89
- 4 USHIRO-JIME 96
- 5 OKURI-ERI-JIME 97
- 6 KATA-HA-JIME 98
- 7 HADAKA-JIME 96
- 8 EBI-GARAMI 96
- 9 TOMOE-JIME 90
- 10 ERI-JIME 93
- 11 KENSUI-JIME 93
- 12 KATA-JIME 94
- 13 DO-JIME
- 14 HIZA-JIME
- 15 TSUKKOMI-JIME 92
- 16 EBI-JIME 92
- 17 HASAMI-JIME 94
- 18 OHTEN-JIME 98

SHIME-WAZA, 2^e serie

- 1 NARABI-JUJI-JIME 88
- 2 KATATE-JIME 92
- 3 SODE-GURUMA 88
- 4 HIDARI-ASHI-JIME 94
- 5 KAGATO-JIME 94
- 6 KAMI-SHIHO-JIME 96
- 7 KAMI-SHIHO-ASHI-JIME 94
- 8 KAMI-SHIHO-BASAMI
- 9 GYAKU-OKURI-ERI 97
- 10 KAESHI-JIME
- 11 GYAKU-GAESHI-JIME

DE JUDOPRINCIEPEN DOOR JIGORO KANO



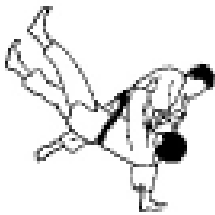




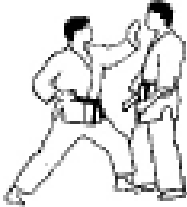
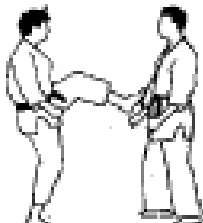
SEIRYOKU ZENYO

Maximum doeltreffendheid bij
een minimum van inspanning.

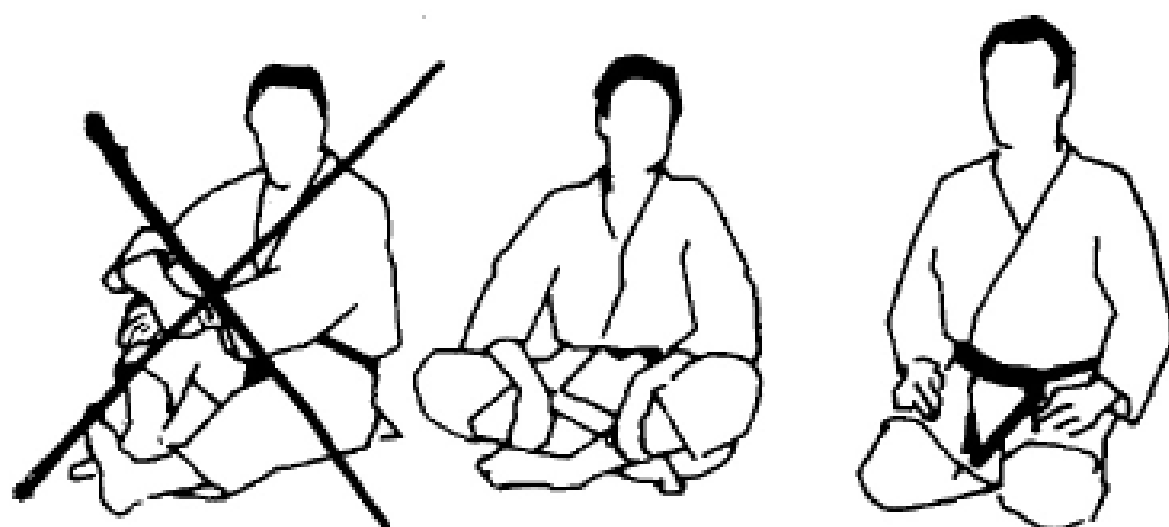
JITA KYOEI

Voorspoed en algemeen
welzijn.

INDELING DER JUDOTECHNIEKEN

NAGE-WAZA Werptechniek	TACHI-WAZA		ASHI-WAZA
			KOSHI-WAZA
	SUTEMI-WAZA		TE-WAZA
			MA-SUTEMI YOKO-SUTEMI
KATAME-WAZA Controletechniek	OSAE-KOMI-W.		KESA-GATAME SHIHO-GATAME
			JUJI-JIME HADAKA-JIME OKURI-ERI-JIME KATAHA-JIME MOROTE-JIME KATATE-JIME ASHI-GATAME-JIME
	SHIME-WAZA		
	KANSETSU-WAZA		UDE-GATAME UDE-GARAMI JUJI-GATAME HIZA-GATAME HARA-GATAME WAKI-GATAME
ATEMI-WAZA Techniek der slagen op vitale punten	UDE-WAZA		YUBI-SAKI-ATE KOBUSHI-ATE TEGATANA-ATE HIJI-ATE
	ASHI-WAZA		HIZA-GASHIRA-ATE SEKITO-ATE KAKATO-ATE

JUDOREGELS EN HOUDING



Judo is zowel lichamelijk als geestelijk vormend. Daarom zal men onderstaande regels in acht nemen in de dojo.

Nagels van handen en voeten kort en zuiver, zodat men de partner hiermee niet kan verwonden.

Judogi zuiver, d.w.z. na training verluchten en regelmatig wassen, de afmetingen zijn reglementair (zie Competitiereglement bladz. 265).

Lichaam goed verzorgen.

Niets eten op de mat.

Geen juwelen of scherpe voorwerpen dragen.

Orde en zelftucht, kleding netjes — behoorlijk ophangen.

Verwondingen dienen onmiddellijk verzorgd te worden om besmetting en bevuiling van andere Judoka's en mat te vermijden. Oudere verwondingen moeten van tevoren verbonden zijn.

Judogordel behoorlijk geknoopt.

Bij het betreden van de Dojo staande buigen om de plaats, de leraar en de leerlingen te groeten (ritsu-rei).

Indien de mat zich bevindt in een zaal, die geen Dojo is, zal men groeten bij het betreden van de mat.

Bij het verlaten van de mat of Dojo groet men eveneens.

De geknielde groet (za-rei) gebruikt men om de leraar te groeten aan het begin en het einde van de les.

Aan het begin en einde van een oefening groet men zijn partner.

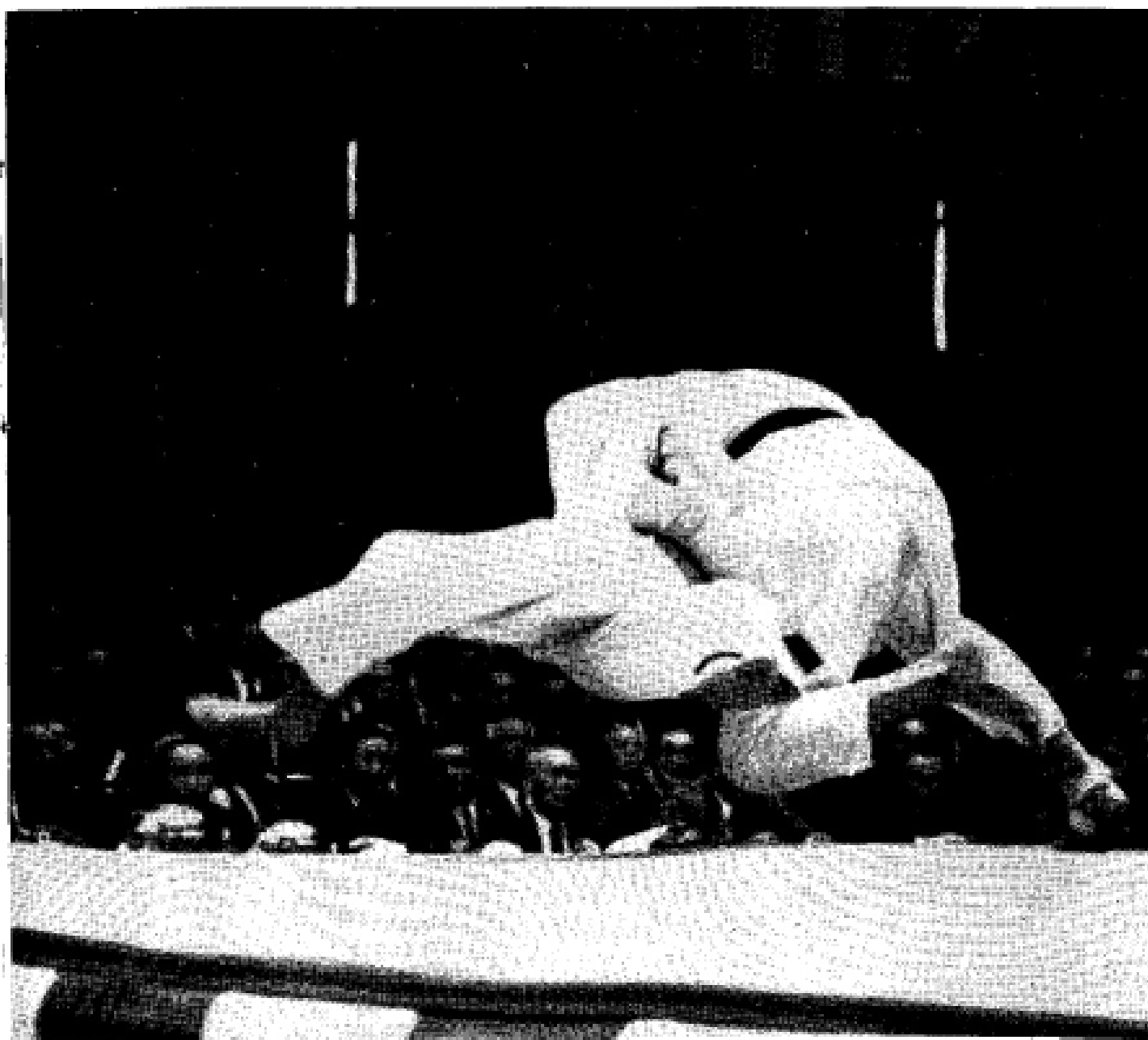
De groet correct uitvoeren.

Tijdig op de training zijn en bij afwezigheid of te laat komen zich verontschuldigen.

Wanneer men niet oefent bijv. om uit te rusten of naar uitleg te luisteren van de leraar, zal men dit doen volgens de regels d.w.z. op de voorgeschreven wijze zittend, geknield of in kleermakerszit, of anders staande zonder ergens tegenaan te leunen.

Concentratie is noodzakelijk om vooruitgang te boeken.

Dus onnodig spreken en zeker over ander zaken dan Judo, vermijden.



JUDO GESCHIEDENIS

JU-JUTSU

De Judo-sport is ontwikkeld uit Ju-Jutsu (Ju-Jitsu).

Alhoewel er weinig geweten is over het ontstaan van Ju-Jutsu, is toch bekend dat er wel een dozijn verschillende namen en methoden waren, waaronder als voornaamste : Yawara, Kempo, Kumi-Uchi, Taijutsu, Torite, Kogusoku, Koshi Mawari, Hobaku.

Ju-Jutsu werd niet door een Chinees in Japan ingevoerd, zoals vaak wordt beweerd. De Japanse meesters Hitotsubashi en Sekiguchi Jujin onderwezen deze kunst reeds lang voordien in Japan (Oude Densho's — handschriften). Het is wel mogelijk dat het Chinese boksen (Kempo), dat in zekere mate het Ju-Jutsu zou beïnvloed hebben, door een Chinees (Chenyuan-Ping) werd ingevoerd. Geschriften (Nihon-Shoki) uit 720 na J.C. beschrijven reeds een wedstrijd « Chikara-Kurabe », voorloper van het Sumo, die zou plaats gevonden hebben in 230 vóór J.C.

Men kende een twintigtal scholen (Ryu) die van elkaar verschilden door hun gespecialiseerde technieken. Meester Jigoro-Kano heeft speciaal twee dezer scholen « Kito-Ryu » en « Tenshin Shinyo-Ryu » bestudeerd.

Ju-Jutsu werd in Japan bijna uitsluitend beoefend door de klasse der krijgers. De ridderkaste der Samurai's genoten het voorrecht twee zwaarden te mogen dragen, een lang en een kort. Het dragen van wapens door de gewone burgers was ten strengste verboden. Als de Samurai tijdens het gevecht werd ontwapend, moest hij met de blote handen verder strijden. De techniek van het zwaardvechten en het gevecht-met-de-blote-handen leerden de Samurai's op scholen. De specialiteiten van deze scholen werden opgetekend in zeer geheime aantekenboeken « Densho's ». Uit de kunst van het vechten-met-blote-handen, het zgn. Kumi-Uchi, is later het Ju-Jutsu ontstaan.

1868 bracht voor Japan het einde van het feodaal stelsel. De oude zeden, instellingen en gebruiken werden verworpen. De Samurai's werd van overheidswege het dragen van zwaarden verboden. De toelagen aan de scholen, die de krijgskunst leerden, werden stopgezet. De Ju-Jutsumeesters zagen zich gedwongen les te

geven aan allen die betalen wilden. De gewone burgers namen de vechtkunst-met-de-blote-handen over en de geheimen der scholen werden openbaar.

De leer- en stelregels van het Ju-Jutsu in de verschillende scholen steunden alle op het oude en befaamde « Over de krijgskunst », bijbel der soldaten, met als zinspreuk « In soepelheid schuilt de kracht ». De Chinese wijsbegeerte, die o.a. geen-weerstand-bieden, soepelheid enz. predikt, stemt overeen met de geest van het Kodokan Judo.

KODOKAN JUDO

Meester Jigoro Kano werd op 28.10-1860 geboren in het dorp Mikage (Kobe) als derde zoon. In 1871 verhuisde hij met zijn familie naar Tokio en studeerde er aan de Keizerlijke Universiteit. Hij behaalde achtereenvolgens een graad in de economische en politieke wetenschappen en een doctoraat in de filosofie. Hij werd tenslotte professor in de school voor de adel (Gakushuin) en bekleedde later nog talloze hoge posten.

Ofschoon tenger van lichaamsbouw en klein, nam hij het besluit even sterk te worden als zijn medestudenten en begon Ju-Jitsu te leren. Met veel moeite vond hij nog een school. Meester Teinosuke Yagi zou hem onderwijzen. Later studeerde hij nog bij de meesters Hachinosuke Fukuda en Masatomo Iso van de Tenshin-Shinyo Ryu en Tsunetoshi Ikubo van Kito-Ryu. Jigoro Kano verkreeg een dusdanige kennis dat Meester Ikubo tenslotte moest bekennen « Ik heb U niets meer te leren ».

In 1882 opende Jigoro Kano zijn eigen school, de Kodokan (bijeenkomst voor verkondiging der waarheid — weg), en onderwijst zijn eigen methode JUDO.

Hij was toen 22 jaar.

Hij studeerde verder bij beroemde meesters en in de Densho's.

Begin 1882 werkte hij met 9 leerlingen (Tomita Tsunejiro, Higuichi Seiko, Nakajima, Arima Junshin, Matsuoka, Amano Kai, Saigo Shiro (beste leerling), Yasmashita Yoshiaki, Yokoyama Sakujiro) in een Dojo met 12 tatami's gelegen in de Eishotempel.

Aan het rijkge vulde en vruchtbare leven van Jigoro Kano kwam een einde op 4 mei 1938, tengevolge van een longontsteking opge-

daan tijdens een bootreis van Cairo via Amerika naar zijn land (bijeenkomst van het Olympisch Comité).

Judo kende een moeilijk debuut daar het vereenzelvigd werd met het in verval geraakte Ju-Jutsu. Langzamerhand komt er echter belangstelling bij de massa. Iedereen bewonderde de principes, zinspreuken en ideaal van Kodokan Judo, doch zijn nut voor het gevecht werd in twijfel getrokken en door de oude Ju-Jutsu beoefenaars, o.a. de beroemde oude meester Hikosuke Totsuka, zelfs met minachting bekeken. De rivaliteit tussen de school van Totsuka en de Kodokan werd steeds sterker.

In 1886, tijdens een toernooi ingericht door de stedelijke politie van Tokio, kwam de doorbraak. De Kodokan won het toernooi met 13 overwinningen en 2 onbesliste kampen. Dit resultaat bevestigde definitief de superioriteit van het Kodokan Judo over alle Ju-Jutsu-scholen.

Kodokan Judo werd rond 1887 technisch aangevuld en zijn geestelijke inhoud omstreeks 1922 tot perfectie gebracht. Een culturele vereniging van de Kodokan werd gesticht alsook een sociale beweging met als kenspreuk « Maximum doeltreffendheid en voorspoed en Algemeen Welzijn ».

FILOSOFIE VAN KODOKAN JUDO

In doel en mentaliteit zijn Ju-Jutsu en Judo twee geheel verschillende zaken. Het voornaamste en enig belangrijke doel van Ju-Jutsu is : de tegenstander overwinnen. Judo daarentegen is een studie en methode van training voor geest en lichaam, met als voornaamste oefenstof de aanval en verdediging in het gevecht van man tegen man.

De onderrichtingen die door de stichter Jigoro Kano zijn nagelaten en tot op heden in de Kodokan worden onderwezen, luiden als volgt :

Judo is het principe van het meest nuttige gebruik van geest en lichaam. Judo beoefenen betekent : geest en lichaam ontwikkelen door het spel van aanval en verdediging en zodoende zichzelf vervolmaken tot een harmonisch mens om daarmee bij te dragen tot voorspoed voor alle mensen.

De twee grote formules van Jigoro Kano, de hoofdpijlers waarop Judo steunt, heten :

« Maximum doeltreffendheid bij een minimum van inspanning »
(SEIRYOKU ZENYO).

« Voorspoed en Algemeen Welzijn » (JITA KYOEI).

JU : betekent soepel, mee- of toegeven (om te overwinnen).

DO : betekent weg of principe.

« Maximum doeltreffendheid van geest en lichaam » = middel.

a) fundamenteel beginsel voor alle technieken van het echte Judo-gevecht. Elk begrip van overwinning en nederlaag is voorbij-gestreefd.

b) ontwikkeling van het lichaam = lichamelijke opvoeding.

c) studie — geestelijke opvoeding — karaktervorming.

d) manier van eten, kleden, wonen, omgang met de mensen = levenskunst.

« Voorspoed en Algemeen Welzijn » = doel.

Wederzijdse meegaandheid en hulpvaardigheid.

JUDO betekent dus : door elgen vervolmaking de gemeenschap ver-rijken.

Wederzijdse meegaandheid (soepelheid) is de weg naar voorspoed voor alle mensen.



SPORTVOEDING (in korte notities)

Niets is meer tegenstrijdig en verwarrend dan de voorlichting en propaganda over voeding.

De voorlichtende organen en het publiek bezitten meestal onvoldoende kennis over dit onderwerp.

Verschillende systemen wekten reeds de belangstelling bij het publiek voor de voeding. Bepaalde dieetsystemen echter verkondigen hun specifieke voedingswijze zonder nochtans rekening te houden met de bevindingen van de voedingswetenschap.

Zij halen wel die gegevens aan, die voor hen van nut zijn met miskenning van de tegenpunten.

Zo kan het gebeuren, dat het ene systeem bepaalde voedingsprodukten aanbeveelt, die een ander systeem volledig zal afkeuren.

Hierdoor is het moeilijk voor de leek een bepaalde keuze te doen.

Verschillende dieetsystemen zijn o.a. het vegetarisme (gebruiken geen vlees, vis of dierlijke produkten), Lacto-vegetarisme (gebruiken geen vlees/vis, doch wel zuivelprodukten), macrobiotiek (verkondigt o.a. een bepaalde manier van voedselverwerking bijv. 20 à 30 keer op een hapje voedsel kauwen, zeer weinig fruit).

De gezonde sportvoeding moet een belangrijk en niet te verwaarlozen onderdeel zijn van het programma van de sportman. Het is een evenwichtige, afwisselende en gezonde voeding. De hoofdvereiste is die voedingsstoffen (opbouwende, energie-leverende en beschermende) aan het lichaam te geven, die nodig zijn om een goede gezondheid en conditie te verkrijgen en te behouden zonder overbelasting.

Het is onmogelijk en het zou ook niet gewenst zijn zich aan tafel te zetten met een weegschaal en een voedingstabel naast zich. Een diepere kennis van de voedingsleer is voorbehouden aan specialisten. De sportman zal nochtans grote aandacht besteden aan kwaliteit, hoeveelheid, smaak, uitzicht en wijze van bereiding.

Men dient onderscheid te maken tussen de voeding van een normaal gezonde persoon en een zieke. Ingeval van ziekte is het aan de dokter om een passend dieet voor te schrijven.

Om prestaties te leveren is het onbetwistbaar, dat men over een perfecte gezondheid moet beschikken.

Daardoor moet de sportman, nog meer dan een ander, aandacht besteden aan een goede en aan zijn persoon aangepaste voeding.

De wijze van eten, omgeving, klimaat en dergelijke spelen een grote rol. Het is logisch, dat een maaltijd, genomen in een rustige en aangename sfeer, aan een mooie en vrolijk gedekte tafel, met een smakelijke geur en uitzicht, de spijsvertering onbetwistbaar gunstig zal beïnvloeden.

De Russische geleerde Pavlov heeft bewezen, dat uitwendige factoren een directe invloed uitoefenen op de geregelde processen van het vegetatieve zenuwstelsel. Vermijd dus haastig te eten, staande of in de gauwte aan een hoekje van de tafel met een krant of tijdschrift in de hand en een radio, die hard aanstaat.

De vertering begint in de mond (koolhydraten), dus dient men goed te kauwen en langzaam te eten (niet overdrijven).

Een speciale wondervoeding om tot betere prestaties te komen bestaat niet. Wel kan men door een goede sportvoeding geleidelijk het lichaam, wat betreft gezondheid, in optimale conditie brengen. Een voedingsgewoonte wijzigen voor de prestatie kan schadelijk zijn. Doping is het enige middel (zeer schadelijk) dat de prestatie kan opdrijven voor korte tijd.

Het geloof in de sportleider of in een bepaalde wondervoeding kan psychisch een bepaalde goede invloed hebben op de prestatie.

Het is niet aan te raden, wanneer men over een goede gezondheid beschikt, vitaminepillen/poeders/dranken zonder dokterstoezicht te gebruiken.

Medicijnen, vooral antibiotica, mogen enkel op doktersvoorschrift genomen worden. Ze kunnen soms de darmflora vernietigen, wat de gezondheid alsook de vorm voor lange tijd kan schaden.

De darmen bevatten bacteriën, darmflora genaamd, die onmisbaar zijn voor een goede spijsvertering.

Voeding en andere stoffen kunnen een goede of nadelige invloed hebben op deze flora.

Karnemelk, yoghurt enz. werken regulariserend evenals vitamine B.

Instinctief is de mens niet in staat het juiste voedsel te kiezen dat nodig is voor een evenwichtige gezondheid.

Een gebrek aan bijv. vitamine C spoort de mens niet aan van bijv. fruit, rijk aan deze vitamine, te eten.

Integendeel hij verliest zijn eetlust en gaat aldus minder eten met als gevolg een nog groter tekort.

In landen, waar men een eenzijdige voeding heeft en toch voldoende kaloriën opneemt, kan er een gebreksziekte ontstaan. Als voorbeeld de Pellagraziekte (ruwe huid) in de maïsetende landen (gebrek aan vitamine PP).

Door economische welvaart kunnen deze volkeren zich beter afwisselend voeden, zodat deze ziekte vanzelf verdwijnt.

Een evenwicht aan mineralen is zeer belangrijk in onze dagelijkse behoeften. Wanneer er een tekort is aan potassium (natrium) ontstaat er vermoeidheid, spierzwakte en andere symptomen.

Eigenaardig genoeg ontstaan er bij een teveel andere stoornissen zoals prikkelingen van handen en voeten enz.

Ook is gebleken, dat bij een tekort evenals bij een teveel aan eiwitstoffen bij de jeugd, dit tot een onevenwichtigheid leidde, die groeistoornissen ten gevolge had.

Bepaalde voedingsprodukten verteren soms beter naar gelang ze rauw of warm bereid zijn. In het laatste geval zijn er bepaalde stoffen, die geneutraliseerd worden en zodoende het produkt goed verteerbaar maken. Andere voedingswaren worden beter geabsorbeerd, indien ze rauw genuttigd worden. Men neemt aan, dat dan de plantencel beter stuk gekauwd wordt in tegenstelling met het warm bereid voedsel, dat zich vervormt zoals kauwgummi doch niet kapot gaat.

Wanneer men spreekt over natuurlijke voeding zal de meerderheid de schouders ophalen en zeggen « dat bestaat niet meer », omdat alle voedingsprodukten zowel dierlijk als plantaardig kunstmatig veredeld, gevoed, bemest en met insecticiden bespoten worden. Niettegenstaande dat, is het toch mogelijk het gezondste hiervan uit te kiezen.

Bijvoorbeeld volledig brood (bruin, tarwe, rogge) dat de nodige vitaminen, mineralen, enzymen enz. in een evenwichtige verhouding bezit in tegenstelling met het wit brood, dat zodanig veredeld wordt, dat het bijna alleen zetmeel bevat.

Hierdoor wordt het vitamine B aan het lichaam onttrokken om de vertering van dit zetmeel mogelijk te maken.

Witte suiker is hier ook een voorbeeld van zeer ver doorgevoerde geraffineerde voeding.

De voedingsstoffen van kapitaal belang worden zodanig onttrokken, dat er een bijna eenzijdig produkt overblijft. Het evenwicht werd ook hier verbroken.

De smaak en het uitzicht van voedsel wordt dikwijls vervalst door kleurstoffen en kunstmatige smaken.

Het is aan de sportman om zelf die voedingsprodukten te verkiezen, die het minst kunstmatig zijn en zo natuurlijk mogelijk.

Automatisch gaat dit voor verschillende voedingswaren gepaard met een lichte prijsverhoging.

Vitaminen en mineralen in hun natuurlijke omgeving en verhouding worden het gemakkelijkst door een gezond lichaam opgenomen.

Bij een goede voeding zijn gisting en rotting in evenwicht. Verfijnd voedsel vertraagt de darmbeweging en zo verblijft het langer in de darmen dan normaal is, met als gevolg een ongewenste rotting. Er ontstaan toxinen, die opgenomen worden in het lichaam en zodoende bepaalde ziekten kunnen veroorzaken.

Ijskoude dranken of voedsel, overtollig vlees, suiker, zoetigheden, gebak, geven een grote gisting en verstoren het evenwicht. Spijsverteringsklachten, zuur en diarree zijn er het gevolg van.

Door overdreven smaakprikkeling is men geneigd, zelfs al is men verzadigd, van nog meer te eten. Het gevolg is overvoeding met al de nadelen ervan.

Het is onnodig vruchtensappen, melk, karnemelk e.d. te willen versterken met suiker. De goede afwisselende voeding is uit zichzelf rijk genoeg aan suiker, eiwitstoffen e.a. zodat deze toevoeging niet noodzakelijk is. Uitzonderingen kunnen gemaakt worden voor een extra zware inspanning.

Sommige voedingsprodukten zijn zeer rijk aan essentiële stoffen zoals vitaminen, mineralen e.a. doch voor bepaalde personen moeilijk te verteren.

In plaats van deze kan men dan andere produkten nuttigen, die makkelijker verteerbaar zijn en toch deze essentiële stoffen bevatten.

DE GROEP VAN 5

Deze schijf heeft men samengesteld om verantwoorde dagelijkse maaltijden te kunnen samenstellen.

Men zal dus dagelijks uit ieder van de vijf verschillende groepen tenminste één voedingsprodukt gebruiken volgens smaak en behoefte. Met afwisseling en presentatie zal de sleur vermeden worden. In bepaalde landen wordt deze schijf in zes of zeven verdeeld.

In het algemeen worden de suikers/suikerwaren in een aparte groep onderverdeeld buiten de koolhydraten.

GROEP I

Melk- en zuivelprodukten.

Hoofdleveranciers van calcium. Verder voor een groot gedeelte dierlijk eiwit, mineralen, sporenelementen (fosfaten) en vitaminen (B1 en 2).

Ze bezitten dus brandstof, bouwstof en beschermende stof.

GROEP II

Groenten, rijp fruit, aardappelen.

Leveren het grootste gedeelte vitamine C.

Verder koolhydraten, mineralen (ijzer e.a.), vitaminen van de B-groep en pro-vitamine A.

GROEP III

Vlees, vis, ei en peulvruchten.

Overwegend leveranciers van eiwitten.

Verder mineralen (ijzer, fosfaten), vitaminen (B1, B2) e.a.

GROEP IV

Grove graanprodukten, bruin brood, havermout.

Belangrijkste leverancier van koolhydraten.

Verder eiwit (plantaardig), vitaminen (B1) e.a.

Grote bron van mineralen (ijzerzouten, fosfaten en natriumzouten).

GROEP V

Vetstoffen en vetrijke voedingsmiddelen (boter, margarine, oliën en vetten).

Leveren veel calorieën.

Boter is rijk aan vitamine A.

Zonnebloemolie, maïsolie e.a. zijn rijk aan onverzadigde vetzuren. Deze onverzadigde vetzuren zijn licht verteerbaar en bevatten essentiële stoffen voor de gezondheid.

SPORTMENU

Hieronder een voorbeeld van een goede voeding voor de sportman, aan te passen volgens omstandigheden (ouderdom, land, seizoen enz.). Uit onderstaande keuze van spijsen en dranken kan een gevarieerd eetmaal worden samengesteld.

Niets is zo vervelend als een dagelijks terugkerend zelfde type van maaltijd.

Sommige voedingsprodukten zijn sporadisch genomen zeer gezond, doch een dagelijks gebruik ervan kan nadelige gevolgen hebben (spinazie, rabarber enz.). Indien mogelijk, zal men liefst 5 kleine maaltijden per dag verkiezen; minimum per dag 3 maaltijden.

ONTBIJT

Melk en havervlokken, fruitsap, honing, eieren, kaas, vol-brood, 'knäcke'-brood, niet vette vleeswaren, jam, rijp fruit, boter/margarine, magere platte kaas.

Drank: natuorkoffie, thee (bijv. linden-, rozebottelthee e.a.), yoghurt, melk, afgeroomde melk, karnemelk, speciale versterkende melkprodukten, enz.

Biergist, afgeroomde melkpoeder, tarwekiemen.

TUSSENMAALTIJD

Pudding, vla, pap, milkshake, speciaal versterkend melkprodukt.

MIDDAGMAAL

Groentensoep, bij voorkeur vers en zelf gemaakt.

Rauwkost, bijv. geraspte wortelen, witlof, koolsoorten, tomaten, komkommer enz.

Dit alles kan natuurlijk gegeten worden of bereid met een saus bestaande uit zonnebloem- of een andere gezonde olie, citroensap, peterselie, look, ui e.a.

Aardappelen, rijst, meelspijsen van volledige graanprodukten.
Warm bereide groenten.

Magere vis en vlees (vlees bij voorkeur geroosterd), eieren.

Als saus kan men een klontje boter/margarine op het vlees of vis laten smelten.

Drank : mineraal bronwater (geen spuitwater).

TUSSENMAALTIJD

Gedroogd fruit (dadels, vijgen enz.), noten, pudding/vla, natuurkoekjes.

Drank : natuurkoffie of thee (linden, munt e.a.), melkdranken, bijv. milkshake, karnemelk, yoghurt, fruitsap.

AVONDMAAL

Niet te overdadig. Zelfde keuze als voor het ontbijt. Rauwkost, warme schotel, groentensoep.

Liefst zo weinig mogelijk drinken tijdens de eetmalen.

De spijsverteringssappen werken het meest actief wanneer ze niet te veel verdund worden.

VOEDING — WEDSTRIJD — CONDITIE

Voor de wedstrijd de oefeningen gedurende 48 uur geleidelijk verminderen en 24 uur totale rust op de dag zelf.

8 à 10 uren slaap gedurende 1 à 2 nachten voor de prestatie, in donkere en rustige slaapkamer.

Slaapkamer goed verlucht en fris, doch temperatuur niet lager dan 16° C om stijfheid te voorkomen.

Zeker 2 dagen voor de wedstrijd geen zware training/arbeid verrichten, om optimale voorraad glycogeen (energieleverende stof) in de spieren en organen te bezitten, nodig voor de inspanning.

De laatste maaltijd voor de prestatie moet tenminste 2 en bij voorkeur 3 uren van te voren genuttigd worden (lichte maaltijd).

Geen vlees gebruiken gedurende de dag van de wedstrijd.

Bij verplaatsing, vooral naar vreemde landen, dient men ervoor te zorgen de gewone voeding aan te houden zoals gewoonlijk. Buitenlands, niet gewend voedsel, kan catastrofaal zijn voor de prestatie.

Na de prestatie het lichaam van afvalstoffen zuiveren door vloeistofopneming, bij voorkeur mineraalhoudend bronwater — geen spuitwater en geen koude dranken.

SAUNA EN SPORTCONDITIE

Is een Fins heteluchtbad, waar men tot temperaturen kan komen van 120° Celsius.

Men verwekt korte dampstoten door waterbegieting over de hete stenen, die verwarmd worden op een kachel.

De heteluchtbaden worden afgewisseld met koude stortbaden/begietingen/onderdompelingen, het slaan met berkentwijgen, masseren met borstels e.a., openluchtbad.

Sauna

- verbetert de stofwisseling en bloedsomloop

- hardt het lichaam tegen temperatuurschommelingen

- helpt de genezing van kneuzingen en andere sportletsels

- grondige huidreiniging, huidgymnastiek

- tegen pijnlijke en stijve ledematen, spieren en gewrichten

1 à 2 dagen voor de prestatie een saunabad nemen om in vorm te geraken.

Na de prestatie kan men een sauna nemen om de afvalstoffen te verwijderen. Voor en tijdens de sauna bronwater drinken (geen spuitwater) om deze afvalstoffen beter te lozen door zweet en urine.

Onmiddellijk na een heel zware inspanning is het beter een dag met sauna te wachten.

Om in conditie te blijven zijn 1 maal per week of 14 dagen voldoende.

In geval van twijfel over gezondheid eerst dokter raadplegen.

Sauna vraagt van het hart niet meer dan bijv. 10 minuten staan of een verdieping bestijgen (Wetenschappelijk bewezen).

VOETHYGIENE

Atletenvoeten is de benaming, die men geeft aan een bepaalde huidschimmelziekte (epidermofytie).

Deze ziekte komt dikwijls voor bij sportmensen, vooral diegenen, die regelmatig zwembaden bezoeken.

De besmette plaatsen kunnen zijn tussen de tenen, vingers, oksel, lies en andere vochtige delen van het lichaam.

Het is een hardnekkige en besmettelijke ziekte.

Kenmerken

rood ontstoken plaats met vorming van blaasjes, die sterk kunnen jeuken en een onaangename lucht verspreiden.

Een minder voorkomende vorm is een droge afschilfering.

Om te voorkomen

rondlopen buiten de mat op sloffen.

voeten goed wassen en volledig drogen, vooral tussen de tenen.

antiseptische middelen (poeder e.a.) gebruiken.

dagelijks zuivere kousen.

regelmatig verwisselen van schoenen.

EERSTE HULP BIJ JUDO-ONGEVALLEN

WAT TE DOEN IN GEVAL VAN

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. Beenbreuk (Sleutelbeenbreuk, Ribbenbreuk) | 12. Shock |
| 2. Bezwijming / Flauwte | 13. Spalken |
| 3. Buil (elleboog) | 14. Spierbreuk |
| 4. Geslachtsorganen (stamp) | 15. Spierkramp (gewone) |
| 5. Halsletsel | 16. Spierkramp (valse) |
| 6. Hersenschudding | 17. Spierscheuring |
| 7. Indigestie | 18. Spierverrekking |
| 8. Kneuzing | 19. Verbandkast |
| 9. Neusbloeding | 20. Verstuiking |
| 10. Ontwrichting | 21. Vervoer gekwetste |
| 11. Spit in de rug | 22. Wonden (huid) |
| | 23. Zij (steek in) |

Onder E.H.B.J.O. wordt verstaan het wegnemen van besmettingsgevaar, pijn, opheffen van algemene stoornissen en voorkomen van verwikkelingen.

Men zal zich stipt houden alleen de eerste hulp te verlenen en verdere behandeling over laten aan een dokter.

Oorzaken van de meest voorkomende Judo-ongevallen

1. Slecht werpen met onvoldoende controle over worp en tegenstander en gebrekkige balans van de uitvoerder.
2. Slechte valtechniek.

Bij schrik voor val gaat Uke zijn benen buigen (bijv. O-Uchi-Gari/ O-Soto-Gari) met als gevolg dat het been, dat gemaaid wordt, dubbel plóoit.

Nog een groot gevaar is bijv. het draaien op de volledige voet bij het vallen (bijv. O-Uchi-Gari), zodat een torsie ontstaat in het kniegewricht.

3. Gebrekkige evenwichtverbreking.

Door slecht of niet het evenwicht te verbreken bijv. het geblokeerde been vegen of maaien in Harai-Goshi, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari enz.

4. Slecht vegen of maaien bijv. met voetkant i.p.v. voetzool of stampen met hiel in De-Ashi-Barai, O-Uchi-Gari, O-Soto-Gari e.a.
5. Niet gecontroleerde bewegingen o.a. stamp tegen testikels in Uchi-Mata, in grondwerk stampen of stompen.
6. Slechte mat-uitrusting bijv. matten, die uiteen liggen, niet gelijke oppervlakte enz.
7. Niet voldoende de spieren opgewarmd.

Om ongevallen te voorkomen

1° Techniek

2° Respect voor de partner

Tijdens gelijk welk Judo-ongeval worden er weefsels en bloedvaten beschadigd.

De taak van de E.H.B.J.O. is nu deze beschadiging zo snel mogelijk af te remmen bijv. door koude compressen, elastisch drukverband en het verwonde lidmaat in verhoogde stand te brengen.

Dit zal de genezing aanmerkelijk bespoedigen.

Nadien, indien noodzakelijk, zo snel mogelijk een dokter raadplegen.

Voor grotere kwetsuren zijn er andere factoren dan bovengenoemde die een rol spelen.

Zie hiervoor de onderscheidene hoofdstukken

Een correcte en snelle verzorging van het kleinste letsel is van zeer groot belang, omdat men aldus niet alleen een veel snellere genezing bekomt, maar ook blijvende letsels kan vermijden.

1. BEENBREUK

Soorten

Gesloten beenbreuken

Open beenbreuken

Bepaling

Bij gesloten breuken bestaat er geen uitwendige verwonding van

de huid of slechts oppervlakkig, die niet in verbinding staat met de breuk

Bij open breuken bestaat er een huidwonde tot aan de beenbreuk zelf.

Vormen

De beenbreuk kan zich voordoen onder alle vormen, kleine of grote verplaatsingen der beenstukken

Dwarse of schuine beenbreuken

Gelijke breukvlakken, ongelijke, vermorzeld of afgebrokkeld

Breuk op één plaats of op meer plaatsen, van één of meer beenderen, bijv. spaakbeen en ellepijp of verschillende ribben

Symptomen

Soms is herkenning zeer moeilijk

Gekwetste is meestal niet in staat het gebroken lichaamsdeel te bewegen

Hevige pijn op breukplaats door dit gedeelte te willen bewegen

Abnormale beweeglijkheid (bij de E.H.B.J.O. mag de helper deze abnormale beweeglijkheid niet opzoeken om geen nieuwe letsels aan de omliggende weefsels te veroorzaken en er soms een open beenbreuk van te maken)

Gewaarwording van de gekwetste zelf, die het kraken of het breken gevoeld heeft

Soms hoort men de beenstukken tegen elkaar stoten of over elkaar wrijven

Snelle opzwellling op de plaats van de breuk, wat op een inwendige bloeding duidt

De door een breuk verwekte pijn wordt niet steeds onmiddellijk door de gekwetste gevoeld.

Verzorging

Overbodige bewegingen vermijden

Houding van de gekwetste evenals de door de breuk veroorzaakte beendervervorming eerbiedigen

Verbod opleggen op te staan of te gaan zitten

Gekwetst lichaamsdeel in de abnormale houding laten en onbeweeglijk maken.

Alle drukking, plooiing, spanning der spieren of afhangen van het lichaamsdeel vermijden

Open beenbreuken

Handen ontsmetten

Bloeding stelpen

Ontsmetten, met gekookt water begieten, niet betten (nooit alcohol, ether, jodiumtinctuur)

Vervolgens inwrijven met mercurochroom e.d.

Spalken op een brede plank (zie hoofdstuk SPALKEN)

Dokter waarschuwen

OPM. Sleutelbeenbreuk, zie tekening blz. 251

Ribbenbreuk — Spannend verband rond ribben ; zie tekening

2. BEZWIJMING OF FLAUWTE

Bepaling

Plotselinge of kortstondige bewusteloosheid te wijten aan een tijdelijke (zeer kortstondige) verminderde bloedtoevoer naar de hersenen

Oorzaken

Wurging

Warmte

Pijn

Spanning

Gebrek aan zuurstof e.a.

Symptomen

Bleke gelaatskleur

Transpireren

Zwakke polsslag

Duizeligheid

Oorsuizen

Zwarte punten voor de ogen

Oppervlakkige ademhaling

Verzorging

Zie KUATSU blz. 253

Slachtoffer plat leggen, hoofd laag, voeten omhoog, rustige omgeving

Belangrijk : Wanneer hij terug tot het bewustzijn is gekomen moet hij nog \pm 10 minuten blijven liggen om herhaling van flauwte of hoofdpijn te voorkomen

In frisse lucht brengen ; opletten voor te veel afkoeling

Knellende kledingstukken losmaken

Wassen met koud water

Het slachtoffer, op het punt van bezwijming, ondersteunen om te vermijden, dat hij bij het vallen letsels oploopt

Met platte hand in het aangezicht slaan (Reflex opwekken)

3. BUIL

Kan voorkomen op de elleboog

Spannend verband aanbrengen en door dokter laten behandelen

4. SLAG OP GESLACHTSORGANEN

Verzorging

Zie KUATSU blz. 257

Getroffene doen wateren

Indien bloed in urine, dokter onmiddellijk waarschuwen

Warme compressen op roede

5. HALSLETSEL

Kan een letsel zijn aan de spieren of van de wervelgewrichten

Wat behandeling spieren betreft zie onder de hoofdstukken 15 en 18

Wat betreft de wervelgewrichten zie onder hoofdstuk 11

6. HERSENSCHUDDING

Bepaling

Verplaatsing van de hersenen zonder bloeding

Oorzaken

Gevolg van val, geweld, slag

1. Lichte hersenschudding

Symptomen

Bewustzijnsverlies van korte duur tot max. $\pm 1/2$ uur

Hoofdpijn

2. Vrij ernstige hersenschudding

Symptomen

Bewustzijnsverlies van enkele uren tot enkele dagen

Braken (soms)

Misselijkheid

Hoofdpijn

Tijdelijk geheugenverlies

Onsamenhangend spreken

Verzorging

Patiënt neerleggen, hoofd omhoog

Op het hoofd ijs leggen of koud water compressen

Geen kunstmatige ademhaling toepassen

Wanneer de gekwetste bewusteloos is, kleding losmaken

Gekwetste niet vervoeren. Wanneer het volstrekt nodig is hem te vervoeren, hoofd goed ondersteunen: vervoer langzaam en zonder schokken

Dokter waarschuwen

7. INDIGESTIE (Maagstoornissen)

Oorzaken

Te overvloedige maaltijd vóór de training

Te veel zoetheid vóór de training

Te koude dranken

Steeds weerkerende spijsverteringsklachten horen niet in deze kroniek

Vormen

Zwaar, ongemakkelijk gevoel

Braaklust

Maagzuur

Verzorging

Rust

Verterings-, regulariserende preparaten

OPM. Minstens 2 à 3 uren voor de training eten

8. KNEUZINGEN

Bepaling

Een kneuzing is een inwendige weefselletsel, zonder dat er een open huidwonde is.

Oorzaken

Gevolg van stamp, val, stoot, verstuiking, ontwrichting e.a.

Symptomen

Pijn, doordat zenuwen geplet of gerekt worden

Inwendige bloedstorting door het openscheuren der bloedvaten ten gevolge van de drukking

Door het stromen van het bloed uit de bloedvaten in het weefsel kan er een zwelling ontstaan ; geldt het echter een groot bloedvat dan krijgt men de vorming van een bloedbuil

Er kan een blauwe plek ontstaan enige uren na het ongeval, wanneer het bloed tot aan de oppervlakte is doorgesijpeld

Ongevoelige huid, indien de weefsels volledig werden verpletterd

N.B. Bij vrouwen zijn de onderhuidse bloedvaten veel brozer dan bij de mannen, zodat een lichte kneuzing reeds een blauwe plek doet ontstaan.

Verzorging

A. Uitwendige kneuzing

Het gekneusde deel onbeweeglijk houden en nooit laten hangen (lidmaat) om stuwing te voorkomen, waardoor de bloeding en de pijn vermeederen (er kan ook een breuk zijn)

Elastisch drukverband, indien het een lidmaat betreft.

Hierdoor zal de verdere uitstorting in de weefsels worden voorkomen. Het verband zodanig aanbrengen, dat de bloedcirculatie niet afgebonden wordt, waardoor men stuwing krijgt, te merken aan verkleuring (wit/blauw)

Koude compressen/ijs (± 20 min.) leggen over de gekneusde plek, of koud water over verbonden lidmaat laten lopen ; dit onmiddellijk en gedurende 4 uren na het ongeval, met tussenpozen

- a) om bloedstorting in de weefsels tegen te gaan (door koude trekken de bloedvaten samen)
- b) om de pijn te verzachten

Nadien droog elastisch verband, indien het een lidmaat betreft.

N.B.

Niet masseren (om de bloeding niet te vergroten)

Na 24 uur, wanneer de bloeding volledig gestelpt is, wisselbaden en speciaal helende resorptiezalf

Alcoholhoudende dranken vermijden, de eerste uren na het ongeval, daar dit de bloedvaten verwijdt en dus de bloedstorting vergroot.

B. Inwendige kneuzing

Kunnen een terugslag hebben op bijzondere levensverrichtingen (darm-, long-, maagscheuring) zonder dat zelfs uitwendig iets te bespeuren is

Er kan bewusteloosheid en schijndood ontstaan

Hier mag nooit kunstmatige ademhaling toegepast worden, want deze kan de bloeding verergeren

- a) Dokter onmiddellijk waarschuwen
- b) Gekwetste laten liggen om toestand niet te verergeren

9. NEUSBLOEDING

Het slachtoffer doen zitten, het hoofd recht en onbeweeglijk
Neus afsluiten

- a) met vingers neuswortel toedrukken
- b) na drukking, propje watten met zuurstofwater in neusgat ; na enkele tijd dit verwijderen (gevaar voor besmetting)
- c) koude compressen in nek en/of neuswortel

Zie KUATSU blz. 256

N.B. Wanneer neusbloeding een gevolg is van zware val of slag op hoofd, gevaar voor schedelbreuk

10. ONTWRICHTING

Bepaling

Wanneer door een uitwendig geweld, door drukking of uiteentrekking een gewricht uit elkaar gedrongen of gedrukt wordt, zodat de kop niet meer in de kom zit

Gevolg

Scheuring van kapsel en gewrichtsbanden en soms ook gewrichtsvlakken en beenkoppen (beenbreuk)

Symptomen

Pijn (opzwellling ontstaan door inwendige bloeding)

Opzwellling van gewrichtsstreek

Het gekwetste gewricht kan onmogelijk bewogen worden

Misvorming van het gewricht

N.B. Wanneer de gewrichtskoppeling zeer rekbaar is, ontstaat er een ontwrichting bij het minste geweld

Verzorging

Nooit beproeven de ontwrichte beenderen terug in normale stand te brengen (dokterswerk)

Ontwricht lid hoger leggen om bloeding te verminderen

Compressen leggen met koud water, azijnwater, zout water, goulardwater enz. (zij trekken de bloedvaten samen en verminderen zodoende de inwendige bloedstorting)

Zorgen voor het comfort van het slachtoffer, zijn pijn verminderen door het een gemakkelijke houding te geven — toedekken

Zo er geen dokter te bereiken is, moet men het ontwricht lid spalken zoals voor beenbreuk (zie SPALKEN) en de gekwetste naar huis of dokter voeren

BELANGRIJK: Alles wat de bloeding in het gekwetste deel kan verergeren, bijv. bewegen, lopen enz. vermijden gedurende de eerste 24 uren

OPM. Wanneer het om een kniegewricht gaat is het noodzakelijk, dat na de eerste hulpverlening onmiddellijk een specialist geconsulteerd wordt. Zelfs door een kortstondige verplaatsing van de beenderen kunnen de meniscussen verplaatst zijn, zodat bij een te late verzorging blijvend letsel zal ontstaan.

Ontwrichting van het sleutelbeen/schouderbladgewricht, zie tekening blz. 251.

11. LUMBAGO / SPIT IN DE RUG

Bepaling

Verplaatsing van de kern van de tussenwervelschijf. Deze drukt tegen de lendenenuw

Schijfbreuk (Hernia van Nucleus Pulposus): breuk in de tussenwervelschijf, waardoor de kern naar buiten komt en niet meer terugkan

Wervelverplaatsing — verplaatsing van de bekkenbeenderen

Wervelbreuk — zeer zeldzaam

Oorzaken

Grootste oorzaak — te weinig ontwikkelde rugspieren, die de wervelkolom dus niet genoeg steunen en versterken

Door een verkeerde beweging

Optillen van een zware last met niet verwarmde spieren
Verkeerde verrichting onder druk van een te grote last (Kata-guruma)

Te zware val

Symptomen

In één seconde doet zich het ongeval voor

Het slachtoffer voelt een hevige pijn in de rug of is niet in staat een beweging te doen

Bij kernverplaatsing van de tussenwervelschijf kan de kern soms weer terug op haar normale plaats keren zonder tussenkomst en dan verdwijnt de pijn

Verzorging

Wanneer de pijn niet vanzelf overgaat en de rug geblokkeerd blijft, het slachtoffer niet verplichten oefeningen te doen of te laten lopen

Doktershulp noodzakelijk ; zo vlug mogelijk een geneesheer raadplegen, die op de hoogte is van ziekten van de ruggegraat

Eventuele verdere behandeling (door de specialist voorgeschreven) kan zijn rust, manipulaties, hangoefeningen, rekkingen en anti-ontstekingsmiddelen, fysiotherapie

12. SHOCKTOESTAND

Bepaling

Algemene hart- of ademhalingsstoornissen door verzwakking van de bloedsomloop veroorzaakt

Oorzaken

Na elk ernstig ongeval

Inwendige en uitwendige bloedingen

Ernstig beenderbreuk

Zware kneuzingen enz.

Zware val / stomp

Na hevige pijn

Symptomen

Bleke, grauwachtige gelaatskleur, samengeknepen neusvleugels, blauwomrande ogen

Snelle, bijna onvoelbare polsslag

Ongerustheid of slaperigheid

Zweet op de slapen, vochtige huid

Rillingen, tandengeklapper

Verzorging

Shocktoestand is zeer gevaarlijk en kan de dood veroorzaken, indien het slachtoffer niet onmiddellijk verzorgd wordt

Dus onmiddellijk dokter waarschuwen. Intussen :

Slachtoffer, zo mogelijk, plat leggen met laagliggend hoofd — in een rustige plaats — benen hoger leggen, behalve in sommige bijzondere gevallen (zie HERSENSCHUDDING)

Te drinken geven, indien bij bewustzijn (suikerwater, warme aftreksels, nooit alcohol) en niet aan de buik gekwetst

Toedekken, een zwetend slachtoffer niet te zeer verwarmen

Zuurstof toedienen

Zorgen voor lichamelijk comfort

— kleren losmaken

— gekwetste ledematen ondersteunen

Zorgen voor moreel comfort

— geruststellen

— opmonteren

BELANGRIJK : De verzorging moet tijdens het overbrengen van het slachtoffer voortgezet worden.

13. SPALKEN

Wat er gedaan moet worden :

Onbeweeglijkheid van de breuken, door spalken

Deze kunnen eventueel geïmproviseerd worden: houten latten, hard karton enz.

De spalken moeten langer zijn dan het gekwetste lid (Zij moeten voorbij de gewrichten — boven en onder de breuk — steken)

Doeken plus watten of schuimrubber rond de spalken — en dan vooral rond de uiteinde ervan — wikkelen zodat de randen de huid niet kunnen kwetsen

Als de helper karton gebruikt mag dit niet met een mes doorgesneden worden, maar wel gescheurd worden. Hij kan het zacht maken door het enkele minuten in warm water te dompelen, de vorm geven en zo laten drogen

Indien er een wonde is: de kleren wegsnijden om de wonde vrij te maken en zo vlug mogelijk een snelverband leggen

Indien er geen wonde is: het lid onbeweeglijk maken zonder het slachtoffer te ontkleden of een verband te leggen.

Indien spalken over de kleren heen aangebracht worden, moeten ze niet meer overtrokken worden

De vervorming van het lid eerbiedigen zonder de breuk te willen zetten, de holte, veroorzaakt door een grote vervorming, opvullen.

Het lid moet zo gespalkt worden dat er geen speling meer mogelijk is

De spalken krachtig met talrijke banden vastmaken en nooit op de plaats van de breuk zelf drukken. Platte knopen, die aan de buitenste spalk van de apparatuur gelegd worden.

Het gekwetst lid met zachtheid behandelen en onder de gewrichten steun geven.

14. SPIERBREUK (Hernia)

Bepaling

Scheuring van de spierschede (spierkapsel)

Oorzaken

Spier niet voldoende verwarmd

Te grote krachtinspanning

Soms ook gevolg van stamp of stoot

Symptomen

Pijn

Gezwel

a) door scheuring van de spierschede

b) door bloeding

Gezwel vergroot bij samentrekking van de spier

Verzorging

Gekwetste op de grond leggen

Gekwetst lichaamsdeel ontspannen en zo plaatsen, dat alle drukkingen of afhangen vermeden worden

Koude kompressen

Zacht drukkend verband op plaats van het gezwel

Gekwetste naar huis voeren (rust)

Dokter waarschuwen

N.B.: Niet masseren of bewegen, gevaar voor vergroting van de breuk.

15. SPIERKRAMP

Bepaling

Samentrekking van de spier

Oorzaken

Gebrek aan zuurstof in de spier en koolzuuroverlading

Vermoeienis

Melkzuur en afvalstoffen in de spier

Koude

Symptomen

Pijn

Zwelling en verharding van de spier

Verzorging

Stil houden

Masseren (effleurage) in de richting van het hart

Passief bewegen (een andere persoon beweegt **voorzichtig** het lidmaat (**groot gevaar voor scheuring**))

Warmte

Wisselbaden

Verlenging van de spier door bijv. wanneer het om de tenen gaat, deze strekken in de tegenovergestelde richting — niet plotseling anders gevaar voor spijscheuring/afrukking

16. VALSE SPIERKRAMP (de zweepslag)

Bepaling

Springen van diepe ader in lidmaat

Symptomen

Gevoel van kramp en spanning

Zwelling van het lidmaat

Pijn

Verzorging

Lidmaat in de hoogte houden

Koude kompressen

Onbeweeglijk houden

Verzorging door dokter

17. SPIERSCHEURING / PEESAFRUKKING

Bepaling

Scheuring van de spier of pees

Oorzaken

Spier niet voldoende verwarmd
Te grote krachtsinspanning

Symptomen

Pijn
Zwelling
Bij peesafrukking onmogelijkheid van beweging

Verzorging

Gekwetste op de grond leggen, gekwetst lichaamsdeel zo plaatsen, dat alle drukking, plooiing, spanning der spieren of afhangen van het lichaamsdeel vermeden wordt
Spalken op een brede plank (zie hoofdstuk SPALKEN)
Dokter waarschuwen

18. SPIERVERREKKING

Bepaling

Gedeeltelijke scheuring, waarbij slechts enkele vezels scheuren

Oorzaken

Spier onvoldoende verwarmd
Te grote krachtinspanning

Symptomen

Pijn
Eventuele lichte zwelling
Moeilijke bewegingen

Verzorging

Koude kompressen
Rust

19. VERBANDKAST E.H.B.J.O.

Minimum aanwezig

Verbandgaas in verschillende breedten van 2 tot 10 cm

Elastische zwachtels (5 - 7 - 10 cm)

Watten

Steriel gaas in kiemvrije verpakking

Kleefpleisters

Snelverband

Geneesmiddelen

Flesje mercurochroom of alcohol

Ether (om te ontvetten)

Pijnstillend middel

Medicijnen voor maag- en darmstoornissen

Allerlei

Schaar

Veiligheidsspelden

Knevelverband (drukverband)

Pincet

Spalkmateriaal — aan te raden opblaasbaar plastic

Spalken

20. VERSTUIKING

Bepaling

Verstuiking is een gewrichtsletsel, dat verwekt wordt door een gewelddadige, doch kortstondige afwijking in de normale stand der beenuiteinden van een gewricht

De beweeglijkheid van een gewricht wordt beperkt door het gewrichtskapsel en de gewrichtsbanden, welke de beenuiteinden bij elkaar houden

Bij een verstuiking gaat de verplaatsing verder dan de normale beweeglijkheid van het gewricht, maar de beenuiteinden keren onmiddellijk tot hun normale stand terug, terwijl de ontwrichting een blijvende verplaatsing van de beenuiteinden tot gevolg heeft.

Gevolg

Door de kortstondige verplaatsing wordt het gewrichtskapsel geweldig overspannen, zodat de vezels van dit kapsel, die vastzitten op de beenderen in de nabijheid van de gewrichtskoppeling, geheel of gedeeltelijk afgerukt worden

Dit gaat gepaard met het stuktrekken van kleine aders en weefsel, wat een inwendige bloeding tot gevolg heeft (kneuzing)

Kentekens

Felle pijn, vooral door het gewricht te bewegen of er op te steunen (weefsels gescheurd)

Zwelling van het gewricht

Functionele onbruikbaarheid door de pijn

Verzorging

Gewricht onbeweeglijk houden en lidmaat niet laten hangen, waardoor bloeding en pijn vermeederen

Gekwetst lidmaat hoger leggen om bloedsomloop te verminderen

Koude kompressen leggen op gewricht

Met elastisch zwachtel het gewricht samendrukken en immobiliseren

Hulp van dokter altijd noodzakelijk, liefst zo vlug mogelijk

Niet masseren of bewegen, waardoor de bloeding verhoogt; zeker niet aan het gewricht trekken of trachten te zien of het gewricht wel goed in elkaar zit (zeer gevaarlijk voor verdere scheuring van de vezels)

BELANGRIJK: Alles wat de bloeding in het gekwetste deel kan verergeren bijv. bewegen, lopen enz. vermijden gedurende de eerste 24 uren

Verschillende handleidingen raden warme kompressen aan om de pijn te stillen en het bloed vlugger te doen reabsorberen !

Koude kompressen beperken de schade door samentrekking van de bloedvaten

21. VERVOER GEKWETSTE

De meest voorkomende Judo-ongevallen zijn kwetsuren aan de ledematen

De gekwetste, gesteund door helpers, kan meestal zichzelf verplaatsen.

Bij niet te zware breuken aan onderste ledematen kan een stoel als vervoer goede diensten bewijzen

Bij zware ongevallen bijv. dijbreuk, ruggegraatbreuk e.a. zal men wachten tot de dokter er is en diens instructies uitvoeren

22. HUIDWONDEN

Bepaling

Een wond is een kwetsuur van huid of slijmvlies

Elke wond is in principe besmet en dient verzorgd te worden

Symptomen

Bloed sijpelt uit de wonde

Schaafwonde

Hoeveelheid bloed gering

Verzorging

Zich de handen wassen

Indien nodig, wonde uitwassen met water

Ontsmetten

Snelverband, windel, kleefpleister

23. STEEK IN DE ZIJ

Bepaling

Stoornissen in de ontlastingsorganen of overwerking van de milt

Oorzaken

Grote inspanning

Vermoeienis

Symptomen

Komt vooral voor bij kinderen

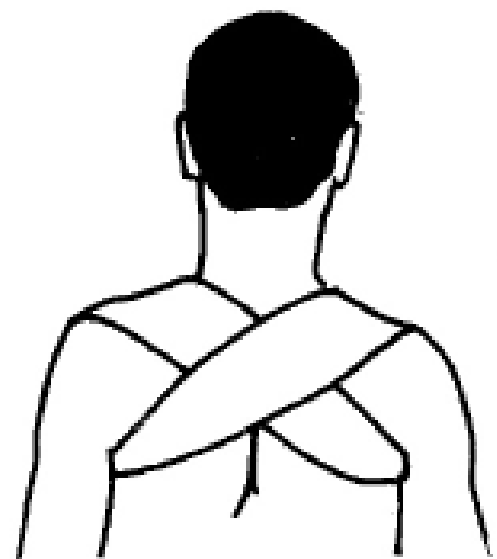
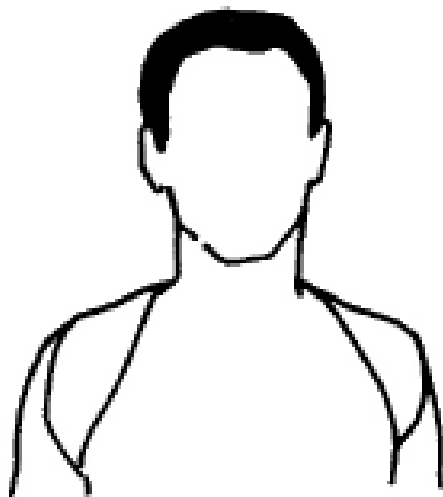
Steken kunnen zowel links als rechts zijn

Verzorging

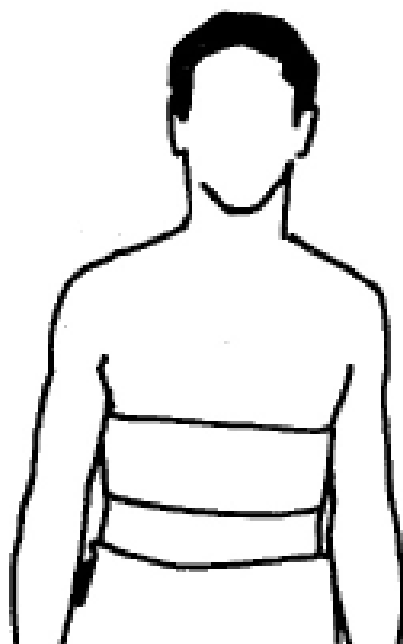
Rust tot de steek weg is

Stoelgang

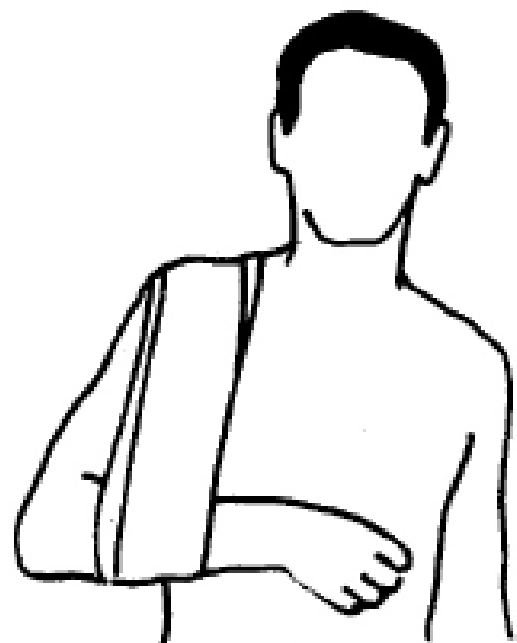
OPM. \pm 2 uur wachten na het eten om te trainen.



SLEUTELBEENBREUK

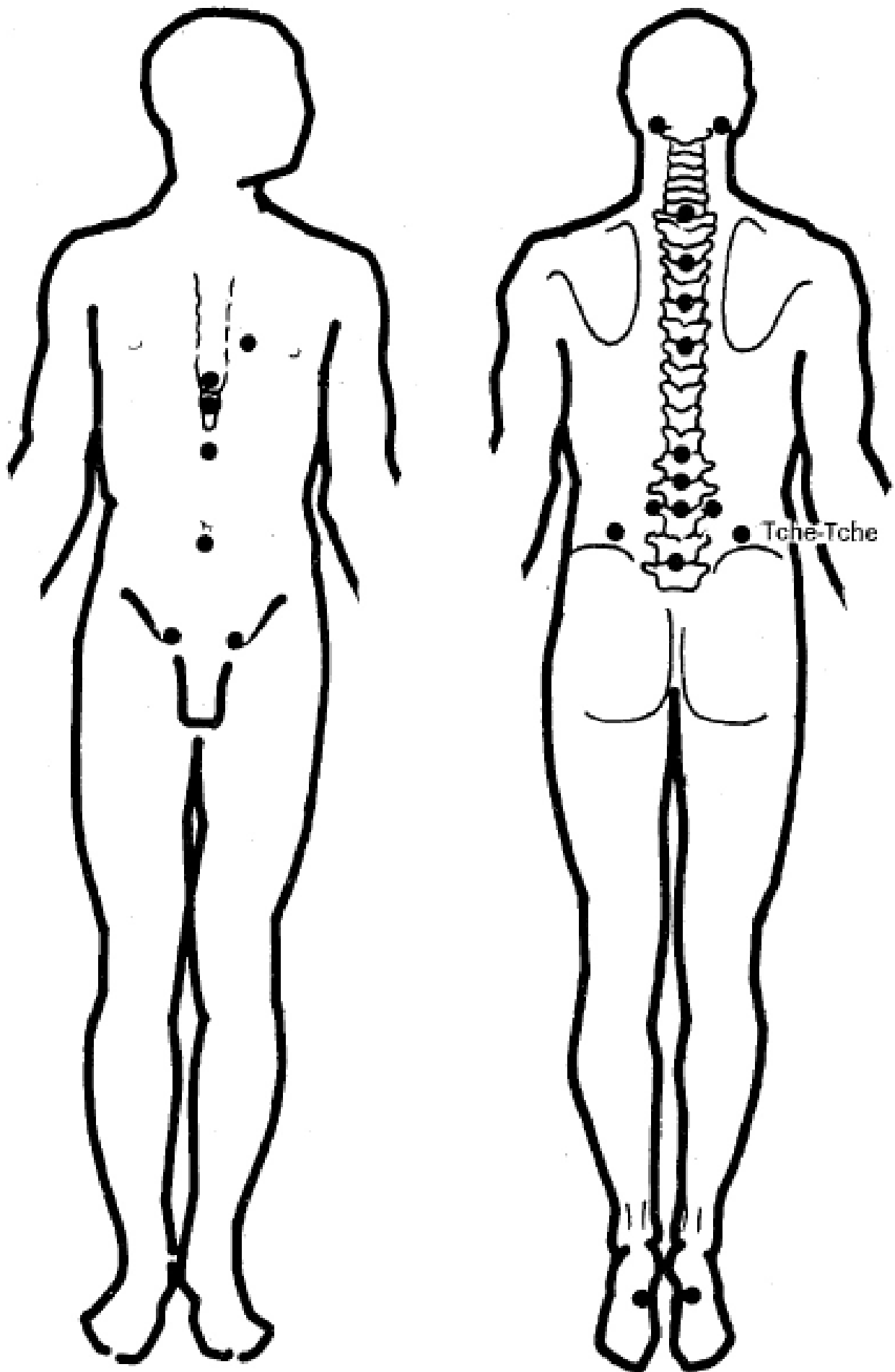


RIBBENBREUK



SCHOUDERGEWRICT

POINTS KATSU



KATSU

Onder Katsu verstaat men bepaalde handelingen zoals kloppen, vibreren, slaan en andere massagetechnieken op reflexogene punten.

Katsu is een reflexotherapie.

Katsu wordt toegepast met de vuist, de hiel van de hand, de kneukels, de voet, de elleboog, de knie enz.

OPM.

Geen Katsu toepassen in pathologische gevallen zoals stuipen, hersenschudding, beroerte, schedelbreuk enz.

Volgende Katsu's kan men toepassen in geval van bezwijming ten gevolge van wurging, slag enz. — zie E.H.B.J.O. blz. 235.

1. In de meeste gevallen is het slachtoffer, dat gewurgd is, in ontspannen toestand.

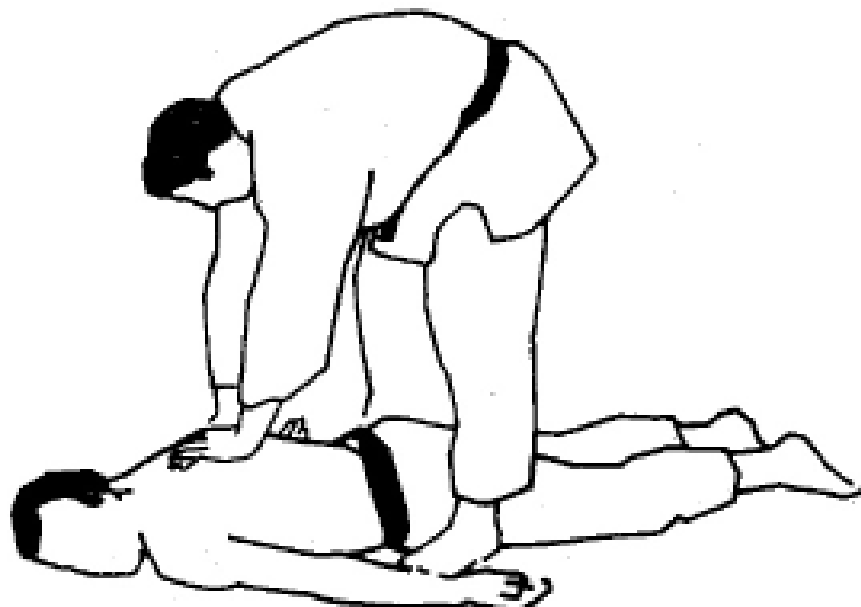
Het kan echter ook gebeuren, dat het in krampachtige toestand is: in dit geval moet men het eerst ontspannen.

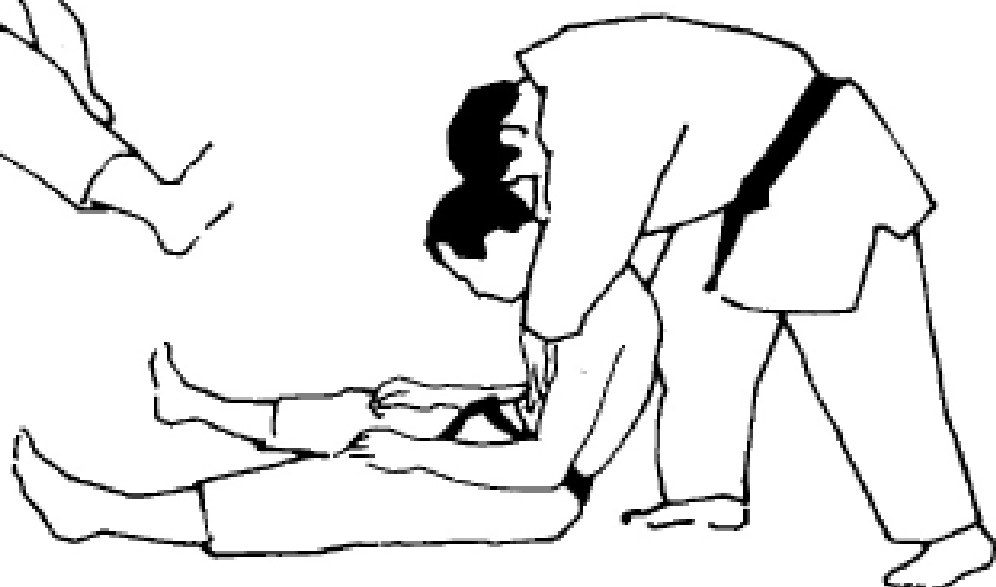
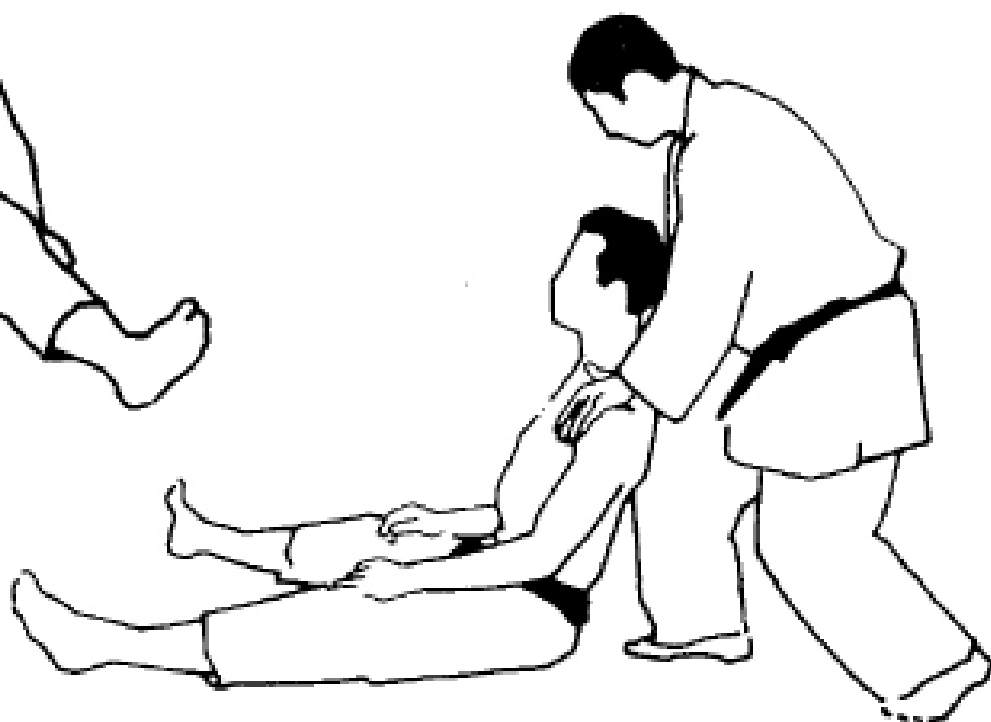
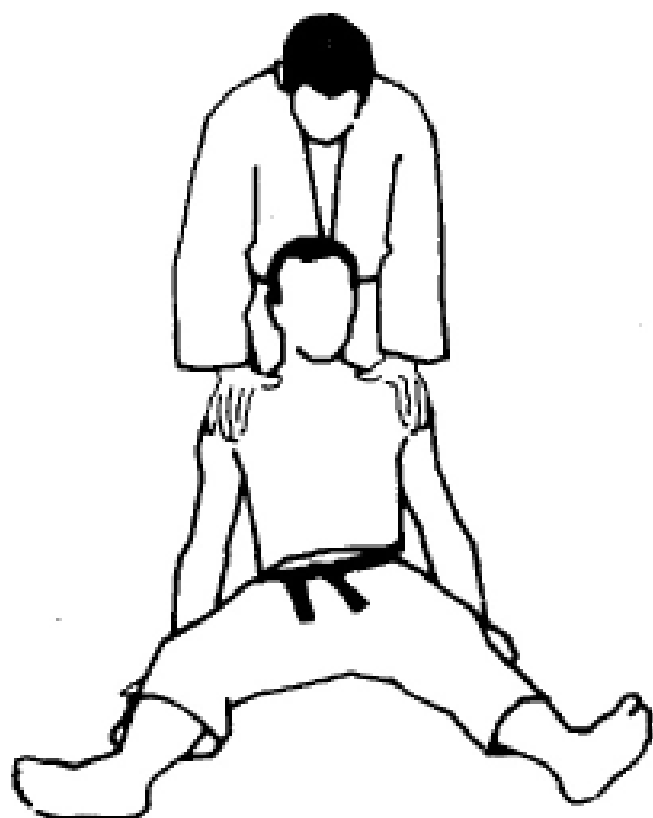
Men plaatst het slachtoffer voorzichtig op de buik, hoofd zijdelings.

De uitvoerder plaatst zich over het slachtoffer; met de benen gespreid en met zijn handen op elkaar drukt hij op de rug van het slachtoffer ter hoogte van de 4de rugwervel.

De uitvoerder buigt de benen en drukt tegelijkertijd op de hierboven beschreven plaats.

De ontspanning is ogenblikkelijk.





2. **Het slachtoffer :** In zit, benen gespreid, romp lichtjes achterover gebogen.

De uitvoerder : Plaatst zich achter het slachtoffer. De rechter knie in steun tegen de 4de of 5de rugwervel. Handen op de borst, vingers gespreid.

Uitvoering

1ste tijd : (Inademing) De borst van het slachtoffer opentrekken door

a) met de knie te drukken tegen de rug, men heft daarbij de hiel.

b) met de handen worden de schouders achteruit getrokken.

2de tijd : (Uitademing) Met de handen drukken in de richting van de buik. De romp van het slachtoffer neigt lichtjes voorover.

Men regelt deze Katsu op het ritme van de eigen ademhaling. Men kan daarbij ook langzaam tellen. 101, 102 inademing, 1 seconde wachten, vervolgens 103, 104, uitademing enz.

Bijkomende hulpverlening :

Wanneer het slachtoffer weer tot het bewustzijn is gekomen, zal men verder hulp verlenen zoals aangegeven in E.H.B.J.O. blz. 236.

1. **Het slachtoffer** : In zit op de grond, nek ontspannen.

De uitvoerder : In zit op één knie, of staande.

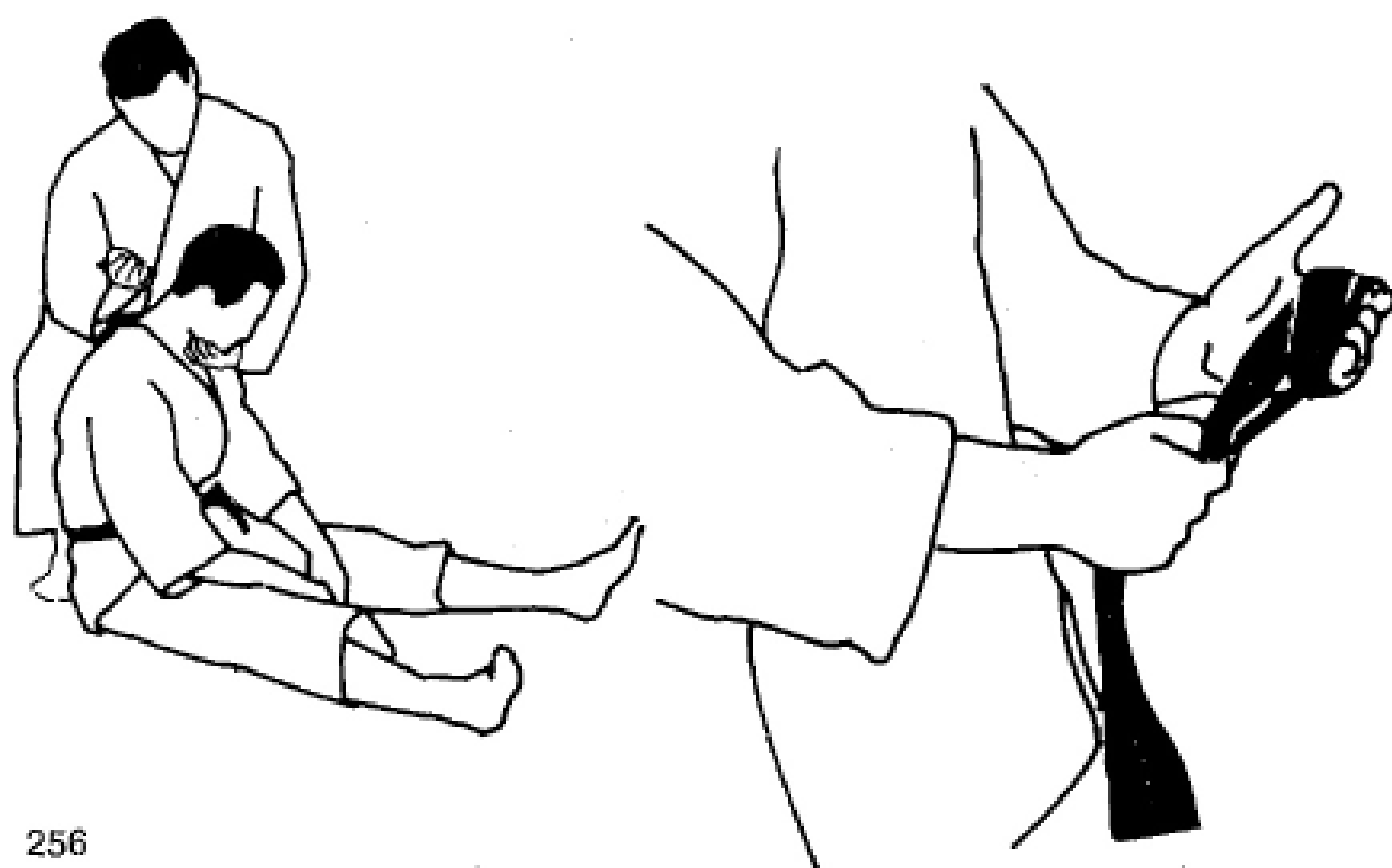
Uitvoering : De uitvoerder ontspant eerst de nek van het slachtoffer met enkele passieve bewegingen. Hij houdt daarbij met beide handen het hoofd vast en laat dit zachtjes enkele keren links en rechts draaien.

De Katsu wordt toegepast met de zijkant van de handpalm op de 1ste nekwervel. Men geeft 2 à 3 slagen in opwaartse richting. De hand niet verder dan 10 cm van de nek verwijderen.

De slagen dienen snel achter elkaar gegeven te worden. Ze moeten vibraties voortbrengen. Men dient erop te letten niet te krachtig te slaan.

Het doel van deze Katsu is een fractie van een seconde een stilstand van de bloedsomloop te bewerken, tijdens dewelke de bloeding kan ophouden.

2. Een heel eenvoudige manier om een neusbloeding te stelpen is het slachtoffer in zit te plaatsen en een koord draaien, enkele keren (3 à 4 maal) rond de basis van de 4 vingers en hand toeknijpen. Ca. 1 minuut dichthouden, dan langzaam lossen.



ONGEVAL TESTIKELS (zie E.H.B.J.O. blz. 236)

1. Tengevolge van een stamp of knelling tegen de onderbuik is het mogelijk dat de testikels in de buik dringen. Bij hulpverlening zal men eerst nazien of de testikels al dan niet op hun plaats zitten.

Wanneer de testikels in de onderbuik gedrongen zijn, gaat men als volgt te werk om ze terug op hun plaats te krijgen: (OPM. niet nutteloos pijnlijke manipulaties doen ingeval de testikels op hun plaats zitten).

Het slachtoffer: In zit.

Uitvoering: Men plaatst zich achter het slachtoffer, grijpt deze onder de armen, heft het ca. 15 cm van de grond op en laat hem vervolgens terug vallen. Dit 2 à 3 keer herhalen. Nadien moet men zich er van vergewissen of de testikels op hun plaats zitten. Indien niet, herhalen.

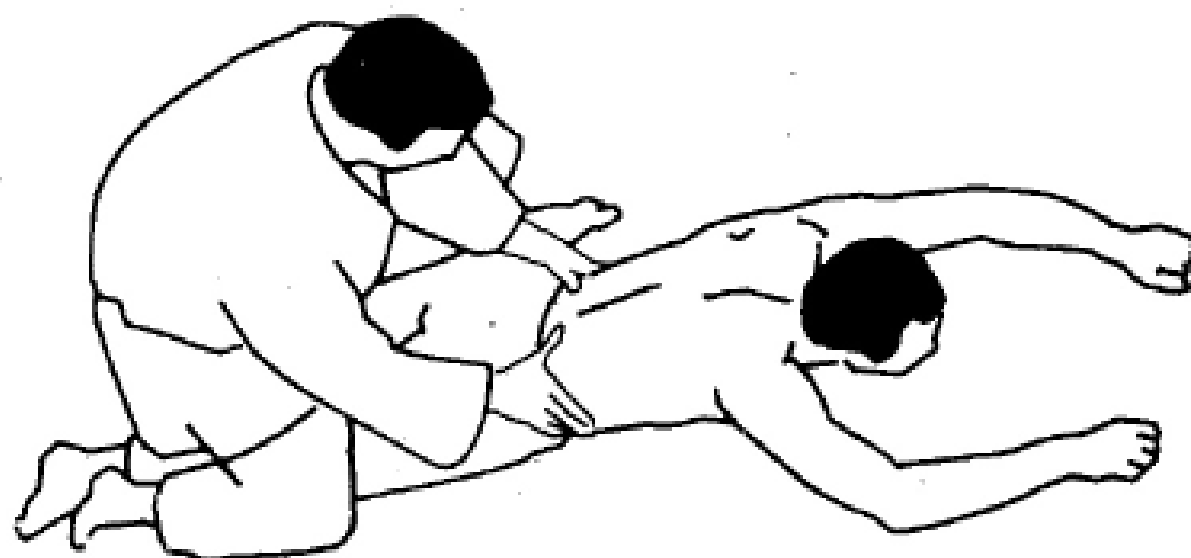
Om de pijn te verdrijven na een stamp of stomp tegen de testikels kan men de volgende Katsu toepassen:

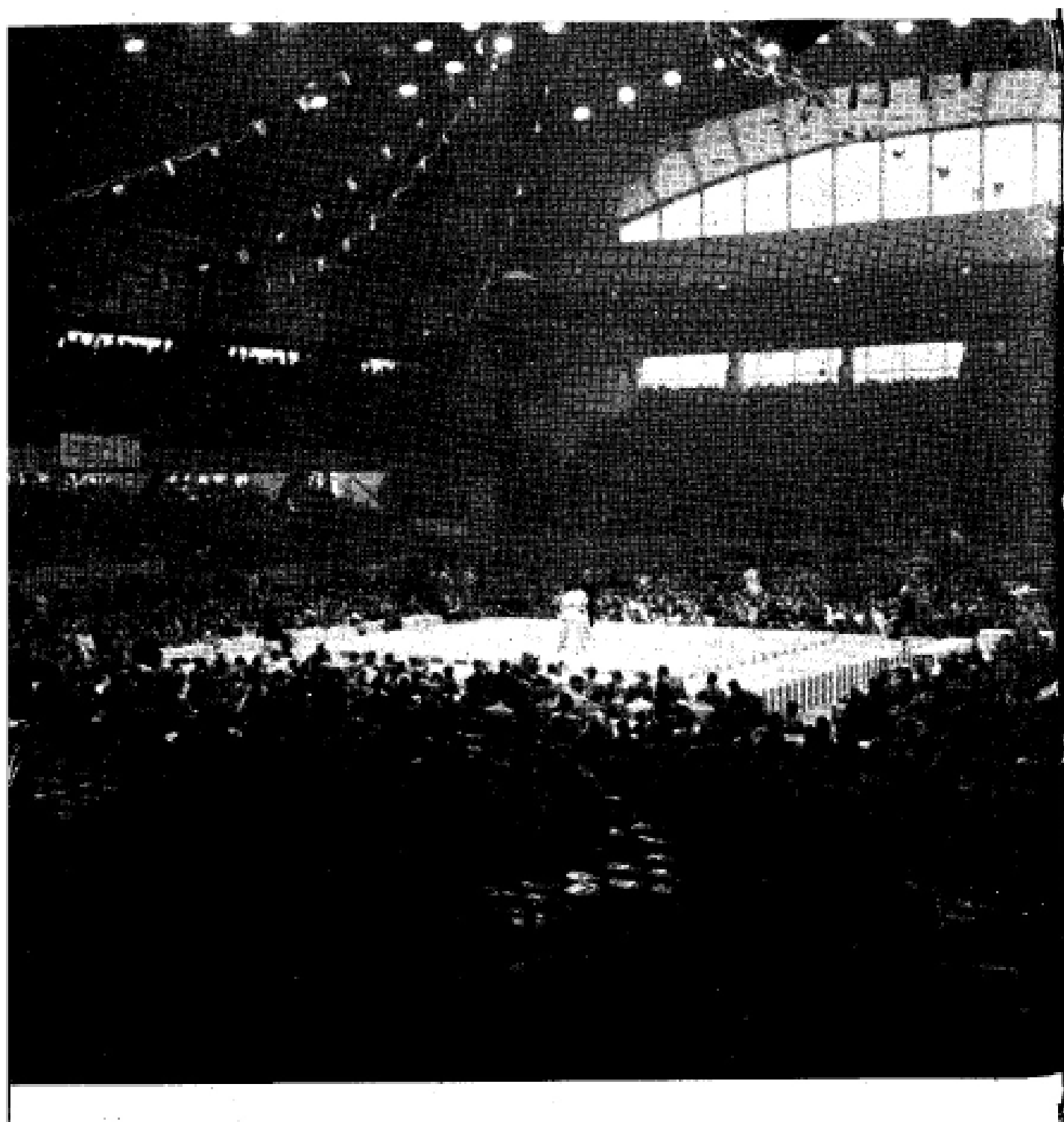
2. **Het slachtoffer:** In buiklig.

De uitvoerder: In zit op één knie over de benen van het slachtoffer. Hij plaatst zijn duimen op de TCHE-TCHEpunten.

Deze punten moet men masseren met de duimen in kleine kringetjes naar buiten draaiend.

De pijn vermindert snel.



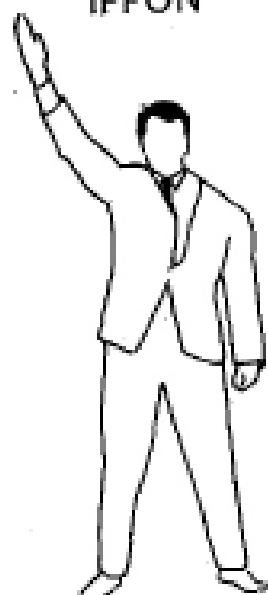


COMPETITIEREGLEMENT

COMPETITIETERMEN

CHUI	Officiële vermaning
FUSEN GACHI	Winnaar door forfait
FUSEN SHO	Winnaar door forfait
HAJIME	Begin, start
HANSOKUMAKE	Verliezer door inbreuk op de regels
HANTEI	Oordeel
HIKIWAKE	Match-nul, gelijk spel
HIKOMMI	Ongeoorloofd naar de grond brengen
IPPON	Punt
KEIKOKU	Officiële verwittiging
KIKEN GACHI	Winnaar door terugtrekking
KOKA	Bijna YUKO
MAITTA	Ik geef op
MATTE	Break, wachttijd
OSAE-KOMI	Houdgreep
SHIDO	Bemerkking
SOGO-GACHI	Winnaar door samenvoeging
SONO MAMA	Beweegt niet meer
SOREMADE	Einde
TOKETA	Verbroken (bij houdgreep)
WAZA-ARI	Bijna punt
WAZA-ARI-AWASETE- IPPON	Tweemaal bijna punt
YOSHI	Herneemt, gaat
YUKO	Bijna WAZA-ARI
YUSEI-GACHI	Winnaar door superioriteit

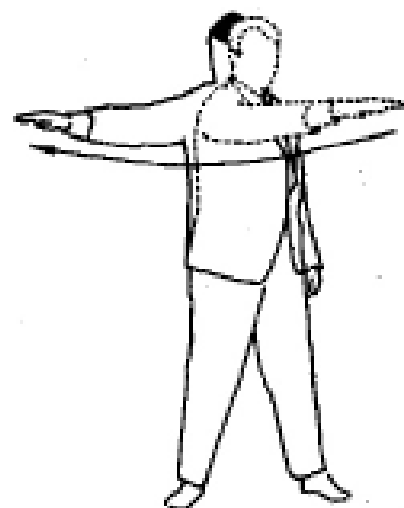
IPPON



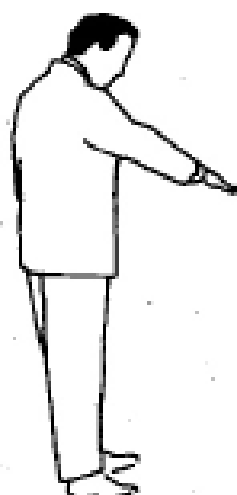
HIKIWAKE



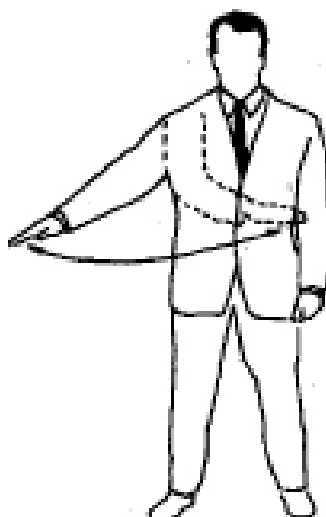
WAZA-ARI



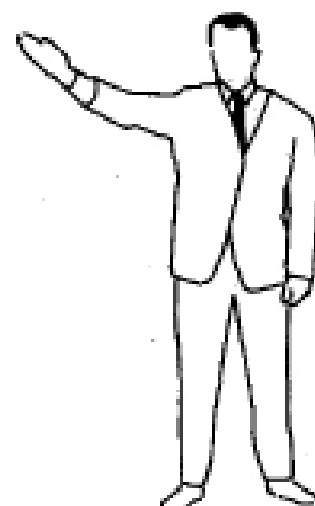
OSAE-KOMI



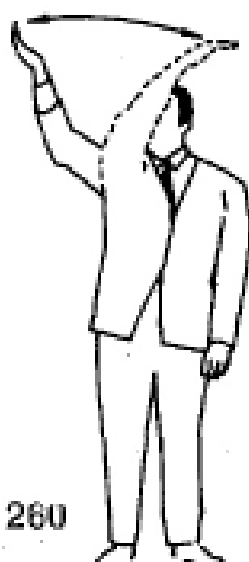
TOKETA



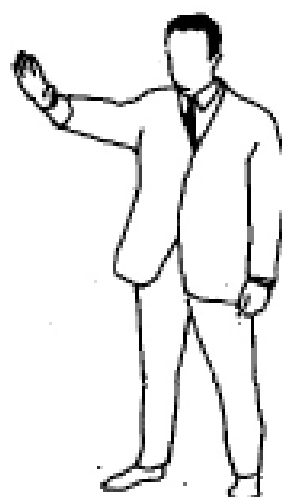
WINNAAR



BUITEN



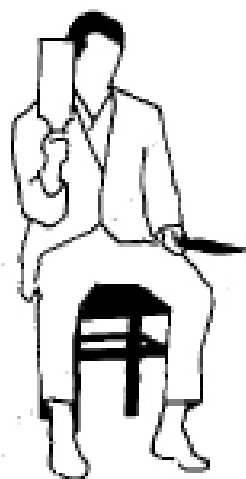
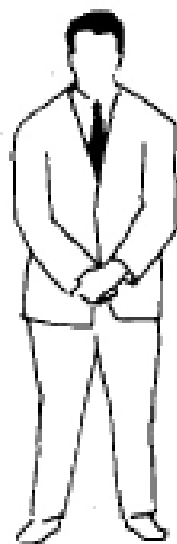
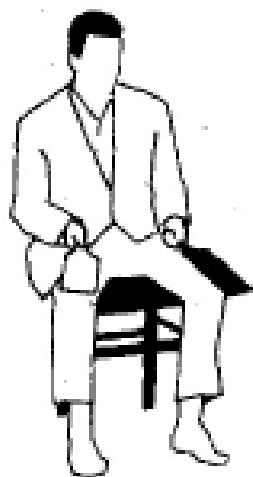
MATTÉ
WACHTTIJD



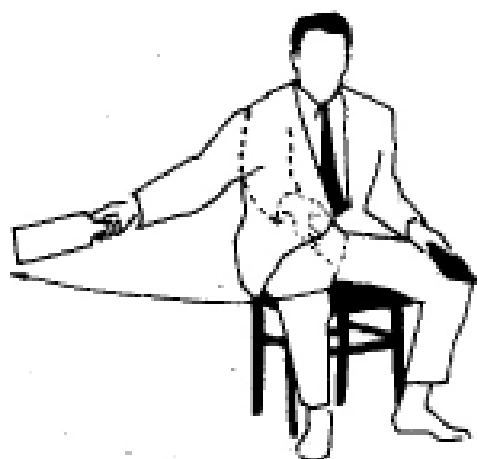
HANTEI



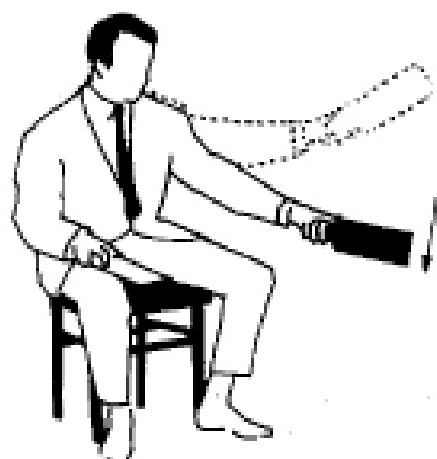
HANTEI



BUITEN MAT



BINNEN MAT



COMPETITIIEGLEMENT IN HET KORT

Men verkrijgt een punt of ippon

Door de tegenstander zuiver te werpen (100 %), op de rug of in tegenworp.

Door een houdgreep 30 seconden te houden.

Door de tegenstander tot opgave te dwingen door wurging of armklem.

Het verkrijgen van IPPON geeft de overwinning en beëindigt de kamp.

Men behaalt eveneens een punt

Door tweemaal WAZA-ARI te behalen — wordt aangekondigd als WAZA-ARI-AWASETE-IPPON.

Door wurging, wanneer de tegenstander niet opgeeft en het bewustzijn verliest.

Door de tegenstander, de rug naar de grond gekeerd, hoger te heffen dan de eigen schouders.

Wanneer een greep (bijv. kansetsu-waza) goed aangezet is en er gevaar bestaat voor de tegenstander, mag de scheidsrechter het punt toekennen.

Wanneer een werptechniek binnen de kampoppervlakte begonnen is en de tegenstander er buiten valt met de vereisten voor IPPON.

Wanneer de tegenstander opgeeft (MAITTA) of niet naar de competitie komt (FUSENSHO).

Indien de tegenstander het reglement overtreedt, kan de scheidsrechter punt toekennen aan de andere Judoka (HANSOKU).

Door SOGO-GACHI d.w.z. samenvoeging van Waza-Ari en Keikoku (officiële verwittiging).

Men behaalt Waza-Ari (bijna punt)

Voor een worp, die + 90 tot 99 % juist uitgevoerd is.

Door een houdgreep gedurende minstens 25 seconden te houden.

Door het verkrijgen van KEIKOKU.

Men behaalt match-nul of Hikiwake

Wanneer beide tegenstanders van gelijke waarde zijn of wanneer de wedstrijd wordt onderbroken (kwetsuur, enz.).

Resultaten

Een resultaat, dat de waarde oplevert van bijna YUKO wordt KOKA genaamd.

Een resultaat, dat de waarde oplevert van bijna WAZA-ARI, wordt YUKO genaamd.

SHIDO heeft de waarde van KOKA.

CHUI heeft de waarde van YUKO.

Houdgreep of Osae-Komi

Wordt aangekondigd door de scheidsrechter. Wanneer deze heeft vastgesteld, dat er een volledige controle is, kondigt hij OSAE-KOMI aan. Wanneer de timekeepers het eindsignaal geven, dan roept hij IPPON. Wanneer de houdgreep verbroken wordt, kondigt de scheidsrechter aan TOKETA (verbroken).

Indien op het einde van de wedstrijd de houdgreep is aangezet, wordt de tijd verlengd tot de houdgreep beëindigd of verbroken is.

Een aangekondigde houdgreep aan de rand van de wedstrijdoppervlakte wordt als geldig aanzien zolang één der kampers met ten minste een gedeelte van het lichaam de competitie-oppervlakte (inbegrepen de gekleurde gevaarzone) raakt.

Indien géén van beide kampers de gevaarzone nog raakt wordt MATTE aangekondigd.

Duur van de wedstrijd

van 3 tot 7 minuten reële tijd.

Verboden handelingen

Klemmen aan te zetten buiten de elleboog (nekklem, schouderklem, enz.).

Een op de grond liggende tegenstander op te heffen om hem vervolgens terug te werpen.

De uiteinden van de gordel of de onderhoeken van de jas te grijpen om een worp uit te voeren.

Het aangezicht te raken, de vingers om te draaien.

Zelf opzettelijk buiten de mat gaan of de tegenstander er buiten duwen.

Opzettelijk de tegenstander naar de mat trekken, zonder techniek, om grondwerk uit te voeren.

Opzettelijk contact of contactname met de tegenstander vermijden, teneinde het normaal verloop van de wedstrijd te beïnvloeden.

Een defensieve houding aannemen om de nederlaag te vermijden.

Met een doorlopende greep, revers en mouw aan dezelfde kant vasthouden of met een doorlopende greep de gordel van de tegenstander vasthouden.

De uiteinden van de mouwen of het onderste van de broek grijpen met één of meer vingers aan de binnenkant.

Zonder toelating van de scheidsrechter de gordel in orde brengen of weer vastbinden.

Alle andere zaken die voor de tegenstrever gevaarlijk kunnen zijn of nadeel opleveren voor de Judogeest.

Men wordt uitgesloten

Wanneer men het reglement overtreedt.

Scheidsrechter en ringrechters

De scheidsrechter is verantwoordelijk voor het beleid van de competitie. Zijn beslissingen zijn onherroepelijk.

De scheidsrechter kan bijgestaan worden door twee ringrechters, die elk twee tekens hebben, 1 rood en 1 wit.

De ringrechters moeten een hand vrij hebben om bij gebeurlijke actie in hun nabijheid direct de plaats te ruimen met hun stoel.

HANTEI wordt slechts gevraagd ingeval er geen KOKA behaald is.

De ringrechters geven hun oordeel te kennen door het opsteken van één van de gekleurde tekens (beide tegenstanders dragen een rode of witte linnen gordel over hun gordel).

In geval van match-nul worden beide tekens gelijktijdig omhoog gestoken.

Kleding

De kleding moet aan de volgende voorwaarden voldoen :

De mouwen moeten lager reiken dan half de voorarm en er moet minstens 3 cm. plaats zijn tussen arm en mouw.

De jas moet, met geknoopte gordel, lang genoeg zijn om de heupen te bedekken.

De broek moet langer reiken dan de onderste helft van de onderbenen en er moet minstens 3 cm. plaats zijn tussen been en broeks-
pijp. Metalen beenbeschermers zijn verboden.

De gordel dient op de juiste manier geknoopt te worden met een reglementaire dubbele knoop, genoeg aangetrokken om te vermijden dat de jas vanzelf losraakt.

Hij moet lang genoeg zijn om tweemaal rond de lenden gedraaid te worden en wanneer de knoop aangetrokken is, dienen de uiteinden minstens 15 cm. lang te zijn.

Allerlei

De deelnemers moeten de nagels (handen en voeten) kort geknipt hebben en mogen geen enkel metalen voorwerp enz. dragen, dat de tegenstrever kan kwetsen.

Nadat de tegenstanders (+ 4 meter uiteen) elkaar gegroet hebben, wordt het begin van de wedstrijd aangekondigd door de scheidsrechter, die HAJIME (start of begint) roept.

OPM. Alle groeten worden staande uitgevoerd.

Bij het einde van de competitie moeten de deelnemers naar hun oorspronkelijke plaats teruggaan, met het aangezicht naar elkaar en na de aanwijzing of het bekend maken van de uitslag door de scheidsrechter, zullen zij gelijktijdig groeten.

Wanneer de voor de wedstrijd voorziene tijdsduur afgelopen is, dient de scheidsrechter hiervan verwittigd te worden door het rinkelen van een bel of op een andere wijze.

Wanneer geen punt verkregen werd en de tijd verstreken is, kondigt de scheidsrechter het einde van de wedstrijd aan met SORE-MADE.

Na IPPON aangekondigd te hebben zegt de scheidsrechter nog SORE-MADE.

Tijdelijke onderbreking wedstrijd.

Dit kondigt de scheidsrechter aan met MATTE (wacht of break) in onderstaande gevallen :

Wanneer een of twee deelnemers de competitie-oppervlakte verlaten.

Om het teken van onstrijdvaardigheid te geven (moleken).

Om CHUI-KEIKOKU-HANSOKUMAKE-SHIDO te geven.

Wanneer een deelnemer een verboden handeling uitvoert.

Wanneer een deelnemer gekwetst of ongesteld wordt of wanneer zich een ongeval voordoet.

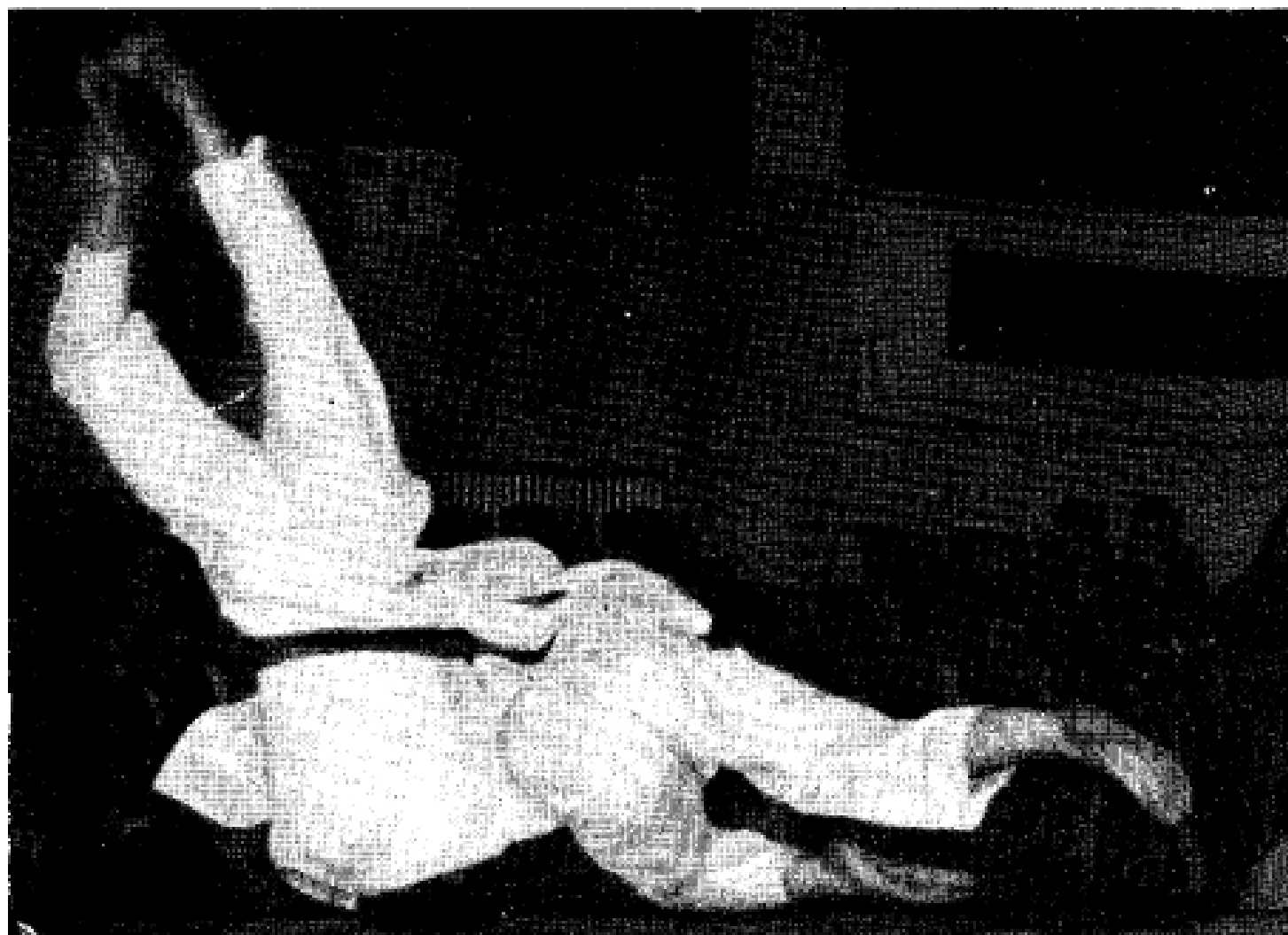
Wanneer een deelnemer verzocht wordt zijn judogi in orde te brengen.

Wanneer bij een grondtechniek, de kamp tot een stilstand komt, de deelnemers ineengestrengeld liggen in ASHI-GARAMI (een been van een deelnemer rond een been van de tegenstrever geslagen) of andere gelijkaardige houding.

In andere gevallen dan deze hierboven vermeld, wanneer het noodzakelijk wordt geacht door de scheidsrechter.

Na MATTE moeten de deelnemers het bevel HAJIME afwachten alvorens de strijd te hernemen.

In NE-WAZA wordt de term SONO MAMA (niet bewegen) gebruikt door de scheidsrechter telkens hij dit nodig acht. Om te hernemen kondigt hij YOSHI aan.



WOORDENLIJST

A

AGE - oplichten
AGO - kin
AIKIDO - zelfverdedigingsmethode
ARASHI - storm
ASHI - voet, been
ATAMA - hoofd
ATEMI - slag
AYUMI ASHI - normaal Judolopen

B

BARAI (HARAI) - vegen
BASAMI (HASAMI) - schaar
BUDO - krijgskunsten
BUSHIDO - erecode van de Japanse ridder

C

CHIISAI - klein
CHIKARA - kracht
CHUSEN - door loting

D

DAKI (KAKAE) - omarmen
DAN - klas, graad
DE - vooruitkomen
DO - weg, romp
DOJO - judozaal
DORI - nemen

E

EBI (KANI) - kreeft
ERI - revers, kraag

F

FUSENSHO - winnaar door forfait

G

GAESHI (KAESHI) - tegenaanval
GAKE - haken
GARAMI - oprollen
GARI - maaien
GATAME (KATAME) - houden, controle
GEIKO (KEIKO) - oefening
GESA (KESA) - schuin - revers van kleding boeddhistische monnik
GO - vijf
GOKYO (GOKIO) - vijf groepen/series
GONOSSEN-NO-KATA - vorm van tegenworpen
GOSHI (KOSHI) - heup
GOSHINJITSU-NO-KATA - Kodokan zelfverdedigingsvorm
GURUMA - Rad, wiel
GYAKU (GIAKU) - omgekeerd

H

HADAKA - naakt
HAJIME - begin
HANE - vleugel
HANSOKUMAKE - verlies door overtreding van de regels
HANTEI - oordeel
HARA - buik
HARAI (BARAI) - vegen
HASAMI (BASAMI) - schaar
HENKA - verandering

HIDARI - links
HIKI - trekken
HIKIWAKE - gelijk
HISHIGI - klem, ontwrichten
HIZA - knie
HIJI - elleboog
HON - fundamenteel, basis

I

ICHI - één
IDORI - geknielde zit
IPPON - één punt, één zijde
ITAMI-WAKE - winnen door kwetsuur
van tegenstander
ITSUTSU-NO-KATA - vorm van vijf

J

JIGO - verdediging
JIGOTAI - verdedigingshouding
JIKAN - tijd
JIME (SHIME) - wurgen
JITSU (JUTSU) - techniek, kunst
JOSEKI (KAMIZA) (JOZA) -
ereplaats in Dojo
JU (JIU) - zacht, gewillig
JUDOGI (KEIGOGI) - judokleding
JUDOKA - judobeoefenaar
JUJI - gekruist
JU-NO-KATA - vorm van soepelheid

K

KAESHI (GAESHI) - tegenaanval
KAGAMI-BIRAKI - nieuwjaars-
ceremonie in Kodokan/Japan
KAI (KWAJ) - gemeenschap
KAKAE (DAKI) - omarmen
KAKARI-GEIKO - trainingsmethode
KAKE - uitvoeren

KAMI - boven op
KAMIZA (JOSEKI) (JOZA) -
ereplaats in Dojo
KAN-GEIKO - wintertraining
KANI (EBI) - kreeft
KANSETSU (KWANSETSU) -
gewricht
KARATE - lege hand
KATA - schouder, type, één kant
KATAHA - vleugel
KATAME (GATAME) - houden,
controle
KATAME-NO-KATA - controle naar
vorm
KATSU (KWATSU) (KUATSU) -
reanimatiemethode
KEIKO (GEIKO) - oefening
KEIKOGI (JUDOGI) - judokleding
KESA (GESA) - schuin - revers van
kleding boeddhistische monnik
KIAI - roepen, kreet
KIME-NO-KATA (SHINKEN-SHOBU-
NO-KATA) - zelfverdedigingsvorm
KIMONO - kleding
KIO (KYO) - beginsel, groep
KIRI - splijten
KO - klein
KODOKAN - Judocentrum in Tokio
KOHAKU-SHIAI - competitie rood
en wit
KOMI - tegen, binnen
KOSHI (GOSHI) - heup
KOSHIKI-NO-KATA - antieke vorm
KOTEN SHIAI - vorm van competitie
KUATSU (KATSU) (KWATSU) -
reanimatiemethode
KUBI - hals
KUMIKATA - manier van vastpakken
KUZURE - variatie
KUZUSHI - evenwicht verbreken
KWAJ (KAI) - gemeenschap
KWANSETSU - gewricht
KWATSU (KATSU) (KUATSU) -
reanimatiemethode

KYU - klas, graad
KYUDO - boogschietkunst

M

MA - recht
MAE - van voren
MAITTA - ik geef op
MAKI - oprollen
MAKIKOMI - oprollende worp
MATA - dij
MATTE - wacht
MIGI - rechts
MOCHI - met de handen nemen
MOROTE - met twee handen
MUNE - borst
MUDANSHA - een KYU-graadhouder

N

NAGE - werpen
NAGE-NO-KATA - werpen naar vorm
NAGE-WAZA - werptechnieken
NAMI - normaal, gewoon
NE - liggend
NE-WAZA - grondtechnieken

O

O - groot
OBI - gordel
OKURI - zenden
OSAE-KOMI - houdgreep
OSAE-KOMI-TOKETA - houdgreep
verbroken
OTOSHI - laten vallen

R

RANDORI - vrij oefenen
REI - buiging, groet
RENRAKU-WAZA - Techniek van
combinaties

RENZOKU-WAZA - vervolgtechnieken

RIO (RYO) - twee, beide
RITSU-REI - staande buiging
RYU (RIU) - school, methode

S

SABAKI - draaien
SAIKA TANDEN - onderbuik
SAMURAI - krijgsman
SANKAKU - driehoek
SASAE - blokkeren
SCHOCHU GEIKO - zomertraining
SENSEI - leraar
SEOI - op de rug nemen
SHIAI - competitie
SHIAJO - competitieoppervlakte
SHIHAN - meester
SHIME (JIME) - wurgen
SHINPAN - scheidsrechter
SHINTAI - verplaatsing zonder
draaien
SHIHO - vier punten
SHISEI - houding
SHIZENTAI - normale houding
SHOBU - gevecht
SODE - mouw
SONO MAMA - beweegt niet meer
SOREMADE - einde
SOTO - buitenwaarts
SUKOSHI - een beetje
SUKUI - lepel, opscheppen
SUMI - hoek
SUMO - Japans worstelen
SUTEMI - opoffering

T

TACHI - rechtstaande
TACHI-AI - staande positie
TAI - lichaam
TAI-SABAKI - draaiende beweging
van het lichaam

TAISHO - ploegleider
 TANDEN - buik
 TANDOKU RENSHYU - alleen oefenen
 TANI - vallei
 TATAMI - tapijt
 TATE - in de lengte, verticaal
 TAWARA - rijstbaal
 TE - hand
 TOKETA - verbroken
 TOKUI - voorkeurtechniek
 TOMOE - boog, cirkel
 TORI - hij die uitvoert
 TSUGI - achtereenvolgende
 TSUGI-ASHI - wijze-van verplaatsing
 TSUKI - een stoot
 TSUKINAMI-SHIAI - graden-
 competitie
 TSUKKOMI - duwen
 TSUKURI - voorbereiden
 TSURI - opheffen, vissen
 TSURI-KOMI - trekken en oplichten

U

UCHI - binnenwaarts
 UCHI-KOMI - herhaald inkomen
 UDE - arm
 UKE - hij die ondergaat
 UKEMI - valbreken
 UKI - drijven

URA - tegengesteld
 USHIRO - van achteren
 UTSURI - wisselen

W

WAKARE - scheiden
 WAZA - kunst, techniek
 WAZA-ARI - bijna punt
 WAZA-ARI-AWASETE-IPPON -
 tweemaal bijna punt

Y

YAKU-SOKU-GEIKO - studieoefening
 in beweging
 YAMA - berg
 YOKO - zijde
 YOSHI - herneemt, gaat
 YUDANSHA - Dangraaddrager
 YUSEI-GACHI - winnaar door
 superioriteit

Z

ZA - zitplaats
 ZAREI - geknielde groet
 ZA-ZEN - meditatiezit
 ZEN - religieuze meditatie
 ZORI - sandalen

TRAININGSVORMEN

TANDOKU-RENSHYU - herhaalde keren technieken inkomen bij een
 ingebeelde partner
 UCHI-KOMI - herhaald inkomen bij een partner
 YAKU-SOKU-GEIKO - oefenen met partner in beweging
 KAKARI-GEIKO - de één valt aan, de ander zet tegen
 RANDORI - vrij oefengevecht zonder punten
 SHIAI - competitie met punten

WORPEN IN ALFABETISCHE VOLGORDE

	Blz.		Blz.
ASHI-GURUMA	9/11	SASAE-TSURI-KOMI-	
DE-ASHI-BARAI	9/11	ASHI	9/15
ERI-SEOI-NAGE	17/20	SEOI-OTOSHI	17/20
HANE-GOSHI	23/24	SODE-SEOI-NAGE	17/20
HANE-MAKI-KOMI	29/30	SODE-TSURI-KOMI-	
HARAI-GOSHI	23/24	GOSHI	23/25
HARAI-TSURI-		SOTO-MAKI-KOMI	29/31
KOMI-ASHI	9/11	SUMI-GAESHI	29/31
HIZA-GURUMA	9/12	SUKUI-NAGE	17/20
IPPON-SEOI-NAGE	17/19	SUMI-OTOSHI	17/21
KANI-WAZA	29/30	TAI-OTOSHI	17/21
KATA-GURUMA	17/19	TANI-OTOSHI	29/31
KOSHI-GURUMA	23/24	TAWARA-GAESHI	29/32
KO-SOTO-GAKE	9/12	TOMOE-NAGE	29/32
KO-SOTO-GARI	9/12	TSURI-KOMI-GOSHI	23/26
KO-TSURI-GOSHI	23/26	UCHI-MAKI-KOMI	29/32
KO-UCHI-GARI	9/13	UCHI-MATA	9/15
MOROTE-GARI	17/19	UKI-GOSHI	23/26
MOROTE-SEOI-NAGE	17/20	UKI-OTOSHI	17/21
O-GOSHI	23/25	UKI-WAZA	29/33
O-GURUMA	23/25	URA-NAGE	29/33
OKURI-ASHI-BARAI	9/13	USHIRO-GOSHI	23/27
O-SOTO-GARI	9/13	UTSURI-GOSHI	23/27
O-SOTO-GURUMA	9/14	YAMA-ARASHI	23/27
O-SOTO-MAKIKOMI	29/30	YOKO-GAKE	29/33
O-SOTO-OTOSHI	9/14	YOKO-GURUMA	29/34
O-TSURI-GOSHI	23/26	YOKO-OTOSHI	29/34
O-UCHI-GARI	9/14	YOKO-WAKARE	29/34

NAWOORD

Wij danken onderstaande personen voor de hulp, die zij verleend hebben bij het tot stand komen van dit werk :

L. van Oeteren — tekenaar,
J. Cornelissen — internationaal scheidsrechter,
Dr. Van Steenland — sportvoeding,
Dr. De Clerck — E.H.B.J.O.,
J. Wittens — geschiedenis.

Wij danken eveneens de Internationale Judo Federatie en het Rode Kruis van België voor hun raadgevingen.

Verder werkten mede als model :

Clinckemaille R. — 4° Dan
Vernimmen F. — 3° Dan
Kerstens R. — 2° Dan
Donetzky T. — 3° Dan
Feyten E. — 3° Dan
Somers R. — 2° Dan
en anderen